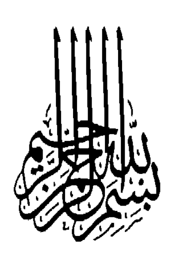
بناء العقل!

دليلك مدى الحياة إلى
تفكير أعمق،
وذاكرة أقوى،
وعقل لا ينال
منه الزمن

ريتشارد ليفيتون

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE

بنـــاء
العقـــل!



بناء العقل!

دليلك مدى الحياة إلى
تفكير أعمق، وذاكرة أقوى،
وعقل لا ينال منه الزمن

ريتشارد ليفيتون



DL



المركز الرئيسي:		
ص.ب. ٣١٩٦	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض		
شارع العليا	تليفون	٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	٤٧٧٣١٤٠
شارع الأمير عبد الله	تليفون	٢٦٤٥٨٠٧
شارع عقبة بن نافع	تليفون	٢٧٨٨٤١١
الخبر		
شارع الكورنيش	تليفون	٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	٨٩٨٢٤٩١
الدمام		
الشارع الأول	تليفون	٨٣٢٧٤٤١
الاحساء		
المبرز طريق الظهران	تليفون	٥٣١١٥٠١
جدة		
شارع صاري	تليفون	٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	٦٧٣٢٧٢٧
مكة المكرمة		
أسواق الحجاز	تليفون	٥٤٦٠٥١٧

موقعنا على الإنترنت

WWW. **JarirBookstore**.com

الطبعة الأولى

٢٠٠١

BRAIN BUILDERS!

A LIFELONG GUIDE TO SHARPER THINKING, BETTER MEMORY, AND AN AGEPROOF MIND

RICHARD LEVITON



PRENTICE HALL
Paramus, New Jersey 07652

إهداء

المفكرون والأدباء ليسوا وحدهم الذين يؤلفون كتبا تُقرأ.

ان اصحاب التجارب التجارية الناجحة يحولون الكتابة الى مناهج عمل مثيرة وممتعة، وهذا بالضبط ما تقدمه هذه السلسلة من الكتب العلمية التي اصبحت اكثرالكتب مبيعاً في العالم حتى الآن.

ويسعد مكتبة جرير ان تتولى ترجمة هذه الكتب القيمة، لعملائها المتميزين.

انها بالفعل كتب جديرة بالقراءة !

عبد الكريم العقيل

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات

الفصل الثالث

المحتويات

المحتويات

المحتويات

المحتويات

الفصل الرابع

المحتويات

الفصل الخامس

المحتويات

المحتويات

الفصل السابع

المحتويات

مقدمـــة

استخدم عقلك ... الأسرار السبعة لبناء العقل

لا يوجد هناك سبب في العالم يدفعك لفقد بعض من قوتك العقلية عندمـــا يتقدم بك السن. إنه لأمر صحيح أنه في السنوات الأخيرة كان هناك اهتمام عام يركز على الأمثلة المأساوية لتدهـــور القـــوة العقليـــة المصاحبـــة لمرضـــى الزهايمر، ودائماً ما يتسم الكهول بالضعف والنسيان، أو حتى فقـــدان الذاكـــرة الذي يحدث ما بين الحين والآخر، والآن كنتيجة للازدحام السكاني فإن الطفـــرة الإنجابية التي حدثت ما بين عامي ١٩٤٦ إلى ١٩٦٤ تقترب الآن مـــن ســـن الخمسين، وبدأ هؤلاء يتساءلون مع المرحلة التمهيدية لسن الشيخوخة (هل قـــدِّر لي أن أفقد قوتي العقلية، فقط لأني مُسِن ؟).

الإجابة التي يؤكد عليها هذا الكتاب بشدة هي : أبـــداً، علـــى الإطـــلاق فيمكنك أن تبدأ اليوم في إصلاح قوتك العقلية الطبيعية وأن تقي عقلك بحيـــث لا تفقد أبداً قوتك العقلية كلما تقدم بك العمر. فإن تدهور القوة العقلية الذي يصيبك عندما تتقدم بك السن ربما يكون شائعاً ولكنه ليس أمراً حتمياً، والأمر يتعلـــق أكثر باتخاذ الخطوات الواقية الصحيحة في وقت مبكر مـــن حيـــاتك حتـــى لا يتحول الشيء المحتمل إلى أمر واقع وتوضح الدراسات أن حوالـــي ٢٠ إلـــى ٣٠% من الكهول في عمر الثمانين عندما يقومون بإجراء اختبارات لقوتـــهم العقلية فإنهم يجتازونها بنجاح كما هو الحال مع الأشخاص الذين هم في ســـن الثلاثينيات والأربعينيات - في حين أن الكثير يعتبر أن سن الثمانين هو ســـن تدهور القوة العقلية.

لا تفقد ذرة واحدة من ذكائك بسبب تقدم العمر

يتجه العلماء الذين يقومون بدراسة مرحلة الكهولة للتركيز علـــى نسـبة صغيرة جداً (حوالي ٦-١٥%) من الضعفاء الذين يعانون من تدهور عقلـــي، ولكنهم عندما يأخذون نتائج دراساتهم لهذه المجموعة يقومون بوضع تصـــور لها بالنسبة للسكان بشكل عام، ولكن النسبة الأخرى من السكان فـــي مرحلـة الكهولة، والتي تتراوح ما بين ٨٥ إلى ٩٤% لا تتناسب مع هذه المجموعة من القدرات العقلية المتدهورة ربما تفقد بعض قدراتـــك الحســابية عندمــا تبلــغ السبعينيات فقد أوضحت الدراسات أن الأشخاص الذين أجريت لهم اختبـــارات في منتصف السبعينيات بلغت نسبتهم حوالي ٣٣% وهي نسبة أقل مـــن التـــي سجلها الأشخاص الذين هم في مرحلة الخمسينيات، ويحدث أيضاً تدهور عقلـــي في المرحلة ما بين الخمسينيات والثمانينيات تبلغ نسبته حوالي ٥٠% ويمكـــن استخدام حاسب آلي لحساب هذه النسب.

من ناحية أخرى فإن القدرة على قراءة خريطة بشكل صحيـــح، والتـــي تعتبر اختباراً للاتجاهات البصرية - لدى رجل يبلغ من العمر ثمــــانين عامـــاً تتضاءل بنسبة ١٦% فقط، ويمكن أن يحدث تدهور في بعض مراكـــز القـــوة العقلية يصاحب تقدم السن، ويشمل ذلك التدهور في الاســـتدلال الاســتقرائي، وتدهور فهم المعاني اللفظية وتدهور السلاسة الكلامية، وتتدهور أيضاً بعـــض النواحي الفيزيائية لجسم الإنسان عندما يتقدم في العمر ويقل الحفاظ على اللياقة البدنية، واستخدام العقل؛ فلقد ثبت أن استخدام عقلك ربما يكون هـــو الشـــيء الحيوي الذي يمكنك القيام به لكي تضمن أنك ستحتفظ بجودة مســتوى الذكـــاء الوظيفي عندما يتقدم بك العمر.

استخدم عقلك فإن هذا هو المفتاح الذي اكتشفه العلماء وعلماء الشيخوخة ويبدو أن هناك بعضاً من المقومات التي يمكنك أن تعرف عن طريقــها كيــف يمكن للقوة العقلية أن تقاوم مشاكل تقدم العمر لدى شخص ما ومن بينها :

▼ أن تحتفظ بجودة الطلاقة اللفظية ومستوى قراءة الموضوعات.

- احتفظ بقوة وجودة مران اهتماماتك العقلية سواء الشخصية أو المهنية.
- احتفظ بمرونة وانفتاح واستعداد توجهاتك العقلية للتحدي.
- حاول دائماً أن تتعلم أشياء جديدة وأن تزور أماكن جديدة وأن تـــدرس أفكاراً جديدة.
- حاول أن تعيش مع أو تصادق الأناس الذين يشاركونك نفس العـــادات العقلية.

إذا كانت زوجتك تتمتع بالذكاء فعليك أن تحصي النعم التي أنعم الله بـــها عليك ووقتها يمكنك القول بأنك تزيل الفوارق بين مستوى ذكائكما.

وقد أعطت دراسة حديثة لحوالي ١٣٠٠ رجل وامـــرأة فـــي منتصـــف السبعينيات فكرة واضحة عما يجب الاحتفاظ به للحفاظ على قوتك العقلية بنفس المستوى عند تقدم العمر بك.

أولاً : يجب أن تبقى في حالة صحية جيدة لأنك تحتاج جسداً سليماً يتمتع باللياقة لكي تدعم عقلاً سليما، ومعافى. فعليك بالانتظام والجديـــة فـــي القيـــام بالتمارين الجسدية، وحافظ على رئتيك، لأن عقلك يحتاج إلى كـــل الأكســـجين والمواد الغذائية التي يرسلها إليه جهازك الدوري.

ثانياً : حاول الإبقاء على إحياء اهتماماتك الفكرية والأنشطة بعد انتـــهاء سنوات المدرسة، واستذكر المواد المدرسية وأتقنها، فـــإن الشـــعور بالإتقـــان أو الكفاءة العقلية الشخصية إنما هو شيء حيوي للقدرة علـــى الحفـــاظ علـــى مستوى ذكائك في السن المتقدمة. دع أعصـــابك تتعلـــم مـــن هـــو الشـــخص المسؤول. فلن يكون هناك تقاعد مبكر للمواد الكيميائية التـــي تتعلـــق بالذكـــاء العقلي.

ثالثاً : قوتك العقلية *قابلة للتدريب*. فالرجال والسيدات في هذه الدراســـة استغرقوا حوالي خمس ساعات في ندوة تدريب عقلية خاصة لشحذ مهاراتـــهم في الاتجاهات المكانية والتفكير الاستقرائي وهما منطقتان عقليتان دائمـــاً مـــا تتعرضان للتدهور في معظم الأحوال لدى الكهول، وقد سجل حوالي ٤٠% من

هؤلاء الأشخاص نتائج أفضل، وهي مشابهة لتلك التي حصلوا عليها منــذ ١٤ عاماً.

وحتى عندما بلغت هذه المجموعة سن الثمانين فإن النتائج التي حققتها بعد الحصول على التدريب العقلي لا تزال قوية وتحتوي على مؤشـــرات ضئيلـة للتدهور العقلي. أما هؤلاء الذين لم يحصلوا على هذه التدريبات فيعانون مـــن ضعف مستواهم في اختبارات القوة العقلية، وأن الدرس الواضح الذي نســتفيده من ذلك هو : استخدم عقلك.

العالم الذي تبلغ قيمته ثلاثة جنيهات هو أثمن ما تمتلكه .

إن عقلك أو ما يطلق عليه العلماء (العالم الذي تبلغ قيمته ثلاثة جنيــهات) هو الحقل الجديد في عالم التطور الإنساني، فعقلك يحتوي على مائـــة بليــون خلية عصبية وهو قادر على القيام بالعمليات الحســابية والمعلوماتيــة الفــذة، وبالرغم من وجود هذه الثروة للقدرة العقلية الكامنة، فــإن معظــم النــاس لا يستخدمون أكثر من ٤-١٠% من قدرتهم العقلية *الممكنة*، والأخبـــار الســارة الآن هي أن هذا الشيء قد تغير تماماً.

فيمكن أن تزيد من قوتك العقلية بشكل مثير إذا ما عرفت الطرق الذكيــة لتقوية عقلك؛ أي أسرار البناء العقلي . فإن الحصول على قدرة عقليـــة أكــبر ليس أمراً صعباً، ولكنه سيتطلب منك تدريباً بسيطاً، وهذا يعني أنك يجـــب أن تلمّ بكل الطرق الذكية للحصول على قوة عقلية أكثر عند اللزوم، هذا الكتـــاب يعطيك ٨٦ طريقة ذكية لبناء قوتك العقلية في شكل ٨٦ سراً من أسرار البنـــاء العقلي.

وفي عام ١٩٨٩ أصدرت الولايات المتحدة الأمريكية لقب(العِقْد العقلـــي) لسنوات التسعينيات، والآن في ظل التطور الذي حدث فـــي التســعينيات فـــإن الأهمية تكمن في العملية المعلوماتية كأسلوب للحياة والعمل، لذلك فإنك تحتـــاج لحافة من حواف هذه البيئة الغنية بالمعلومات، فاعتاد الباحثون أن يهتموا دائمـــاً

باللياقة البدنية، ولكن الاهتمام ينصب أكثر على *اللياقة العقلية* ، وهي فعلاً فـــي حالة تطور، إنك تحتاج لأن تفكر بشكل أسرع وبأسلوب أكثر فاعلية وأكـــثر ابتكاراً، وتحتاج أيضاً لأن تتعلم بشكل أسرع وأعمـــق وبطريقـــة أشـــمل، ولا يمكنك أن تنسى شيئاً من ذلك.

اليوم إذا كان لديك عقل كسول فإن ذلك سبب وجيه لكي لا تكون أهـــلاً للوجود على ساحة القوة العقلية واللياقة فقد أصبحت بشكل واضح الآن مهمـــة ثمينة فربما يكون الكمبيوتر قد جعل كل سبل الحياة الحديثة أسهل ولكنه أيضـــاً قام بزيادة الكفاءة العقلية. فاليوم يحتاج عملك دائماً سرعة هائلة من عقلك ولـــم لا ؟ فلماذا لا تستخدم أكبر سرعة ممكنة لتنمية قوتك العقلية مستخدماً النســـبة غير المستغلة منها والتي تتراوح ما بين ٦٠ ٩٠%.

إضافة "عضلة عقلية" أخرى للذكاء الخارق

إن الأداء العقلي المتفوق بمثابة حق أساسي يجعلك جديراً بأن تطالب به، ولكن ما هي القوة العقلية، إنها تعني اليقظة والتركيز وسرعة الإدراك الحســـي والتعلم والذاكرة وحل المشاكل والابتكار بإيجاز، القوة العقلية هي مـــا يطلـــق عليها العلماء (*المعرفة*)، كما تعني قدرتك على الاستجابة للعالم وعلـــى فهمـــه وإعادة تشكيله من خلال ابتكارك وذكائك.

عندما تكون صادقاً مع نفسك، ألا تشعر دائماً أنك تستطيع القيام بأعمـــال أفضل من التي قمت بها، إذا ما كنت تمتلك ذكاء أو قدرات عقلية أكثر ؟ وفـــي نفس الوقت – لنقل مثلاً إنك الآن تمر بمرحلة مستقرة نســـبياً مـــن الإنجـــاز – ألا تريد قوة عقلية أكثر وليس أقل، ألا تريد أن تحتفظ بهذه القـــوة فـــي حالـــة صحية؟ كل هذه الأشياء هي السبب في إصدار هذا الكتاب لك.

فهناك كتب عديدة في المكتبات عن القوة العقلية واللياقة العقلية كما يوجد أيضاً المئات من كتب الطهي. فالوصول إلى فكرة جيدة لإعداد وجبة معينـــة أو

مقدمـــــة

بناء مستوى ذكاء معين هو شيء رائع في حد ذاته ، ولكنه لا يضمن وجـــود كتاب جيد لإعداد وجبة معينة أو بناء مستوى ذكاء معين وهو شيء رائع فـــي حد ذاته ، ولكنه لا يضمن وجود كتاب جيد عن الطهي أو استراتيجية لبناء قوة العقل.

إن ما يحدث في أغلب الأحوال، أن كتب القوة العقلية تضع العربة أمـــام الحصان، أي أنهم يمدون القارئ بالخطوة السابعة قبل أن يتمكـــن مـــن إتقـــان الخطوات من الأولى إلى السادسة، فهم يجعلونك تقوم بالتقنيات المعقدة الخاصة بالذاكرة قبل حتى أن تعلم موقفك من كيفية أن تكون ذكياً. فهذه الكتب تتجـــاهل بعضاً من العوامل الرئيسية في أسلوب حياتك ونظام غذائك وحالتك الصحيـــة التي من الممكن أن تكون عاملاً مقوضاً لجميع جهودك لبناء القـــوة العقليـــة، وتنسى أيضاً هذه الكتب أن توضح لك كيفية استخدام أسلوب حيـــاتك ونظـــام غذائك وعاداتك وعوامل أخرى تساند جهود لكي تقوي ذكاءك.

كتاب (بناء العقل) يمدك بالخطوات السبع في الترتيب الصحيـــح، فـــإن بناء شيء ما في الترتيب هو المفتاح لنجاح أي مشروع مثل هذا، إن ما يمـــيز كتاب (بناء العقل) عن بقية الكتب أنه يوضح لك كيفية بنائك للقوة العقلية فـــي الترتيب الطبيعي الصحيح، وهنا كل ما تتضمنه الأسرار السبعة في بناء العقل.

السر الأول (لبناء العقل) *أن تصدق عقلك* ، وهذا يعني أنك يجب أن تبـدأ في تصديق إمكانية اكتساب قوة عقلية أكبر، فالسر يكمن حقيقة في أن موقفـــك هذا يبدو متناقضاً ولكن السر وراء اعتقادك في قوتك العقلية هو أن تصـــدق أن لديك هذه القوة في المقام الأول، حتى قبل أن ترى أي دليل عليها، لذلك فـــإنك تحتاج إلى الإيمان بقدرة عقلك على اكتساب إتقاناً أكثر.

السر الثاني (لبناء العقل) *أن تحرر عقلك*، وهذه النقطة دائماً ما تـــهمل. فهناك عوامل رئيسية تتعلق بالأسلوب الذي تعيش به والتـــي تتداخـــل بشـــكل مباشر مع التعبير الكامل عن قوتك العقلية الطبيعية. بمعنى أنك ربمـــا تكـــون

أذكى من أن تكون أقوى على التصرف. بسبب عدة عقبات تعوق عقلك ولكـــن يمكن التخلص منها.

هذه العقبات تتضمن الضغط والإحباط واستخدام المواد الكحولية وأسلوب الغذاء والتغذية غير المناسبة والإمساك المزمـــن والمشـــاكل الذهنيـــة حتـــى محتويات منزلك، وعندما تصحح هذه العوامل فعندئذ تحرر عقلك لكي يبدأ فـــي تطوير نفسه.

السر الثالث (لبناء العقل): *أن تتكيف مع عقلك* . فعقلك له إيقاعات مـــن النشاط والراحة خاصة به كما هو الحال بالنسبة لجسدك، ويمكنك استخدام هـــذه الإيقاعات لصالحك في برنامج بناء العقل، فسوف تتعلم التقنيـــات والتدريبـــات التي تحسن الانتباه والتركيز لتقوية قدرات الذاكرة ولتحديـــد أفضـــل الأوقـــات للنشاط العقلي.

السر الرابع (لبناء العقل) : *أن تغذي عقلك*. إذا كنت تعتقـــد أنـــك تعلـــم ماهية العنصر المغذي الأكبر – فكر ثانية، فعقلك يمتلك شـــهية فظيعـــة لكـــل عنصر غذائي معروف في علم الغذاء ولكل ما يقرب من ٢٠% من الأكســجين الذي تستنشقه كل يوم. ربما تظن أن عقلك دائماً مثل المراهق ينمو باســـتمرار ويشعر بالجوع دوماً، ويمكن للاستخدام الماهر للغذاء والأعشـــاب والملحقـــات الأخرى أن تبني قوة عقلية أكبر.

السر الخامس (لبناء العقل): *أن تحرك عقلك*. إنك لا تستطيع أن تحـــرك عقلك أو أن تمرنه بالمعنى الحرفي وبنفس الطريقة التي تحرك بها عضـــلات ساقيك عندما تذهب للتنزه، ولكن التمرين لا يزال عنصراً حيوياً لتحسين قوتـــك العقلية فالتمرينات تُدخل المزيد من الأكسجين إلى خلايا المخ، تعلَّم كيف تحرك عقلك خلال القيام ببعض التمارين مثل اليوجا والكيجونج "Qigong " وتمـــارين التنفس والدوران.

السر السادس (لبناء العقل): *أن تغذي عقلك بالموسيقى*. هل تعـــرف أن الموسيقى والأصوات، حتى الترددات الإلكترونية تعتبر غذاء لعقلك ؟ فعقلـــك

مقدمــــة

يصدر سلسلة من الطاقات أو الترددات تسمى بالموجات العقلية وتتغــير هــذه الموجات تبعاً للنشاط الذي تبذله، عليك أن تغذي الموجات الصوتية التي تغـذي عقلك وتشاهد بنفسك نمو قوتك العقلية.

السر السابع (لبناء العقل): درِّب *عقلك*. أخيراً تأتي عربة القــوة العقليــة الآن بعد أن وضعت الحصان في مكانه الصحيح، يمكن لتمارين القوة العقليـــة أن تأتي بنتائج أفضل إذا ما قمت بها في بيئة مجهزة، وخلق هذه البيئة بمثل ما تتحدث عنه كل الأسرار السابق ذكرها، أما الآن فعليك بالتدريب مـــع بعــض التمرين مما يعطيك نتائج أفضل إذا قمت بتجريبها أولاً.

إذن فهذه هي الأسرار السبعة لبناء العقل ، ولكن هنـــاك أيضـــاً ثمانيــة وستين سراً لبناء العقل تمثل جوهر هذا الكتاب، وكل من هذه الأسرار الرئيسية السبعة له ما يتعلق به من أمثلة وتقنيات وتمارين تستطيع من خلالها إتقان كــل مرحلة ، ربما تعتقد أن الأسرار الستة وثمانين لبنـــاء العقــل تعــد تدريجيــة للوصفات التي ستمتلك باتباعها قوة عقلية أكبر.

إن الأسرار الأساسية لبناء العقل البالغ عددها سبعة عشر تعتــبر أشــياء أساسية تتناولها في وجبتك. كما يوجد أيضاً ملامح إضافية يبلغ عددها ســـبعة عشر في وجبة البناء العقلي الخاصة بك، وكل من هذه الأقسام الســبعة عشــر يتحدث عن جانب من تحليل القوة العقلية، ربما تعتبرها تعليق الطـــاهي علـــى وصفات الطهي، ولكي تندمج بطريقة صحيحة مع روح البناء العقلــــي اليــوم فسوف تجد ٣٦ تدريباً من تدريبات بناء العقل نُشرت في الفصول السابقة مـــن هذا الكتاب.

هذا الكتاب يُعنى بفاعلية استخدامه؛ فعلى سبيل المثال يمكنـــك أن تقــرأ التحليلات السبعة عشر في الحال كنوع من الكتب المنفصلة داخل كتاب واحــد، وبنفس الطريقة فيمكنك أن تقرأ سريعاً التدريبات الستة وثلاثين فـــي الحـــال، حتى قبل أن تقرأ النص *للأسرار* الستة وثمانين.

مقـــدمة

أنصحك، على الرغم من ذلك ، بأن تتدرب على الأسرار الستة وثمـــانين في الترتيب الصحيح كما ورد تسلسلها بعناية لكي تستفيد بأكبر قدر ممكن مـــن هذا الترتيب.

وما بين الأسرار الستة وثمانين والتحليلات السبعة عشر والتدريبات الستة وثلاثين، هناك أيضاً مائة وتسع وثلاثون تقنية سهلة وممتعة فـــي اســـتخدامها لبناء العقل.

أتمنى عندما تنتهي من قراءة هذا الكتاب أن تتكون لديـــك رؤيـــة حيـــة وشاملة لقوتك العقلية الكامنة بداخلك، وتبدأ اتبـــاع المفـــاتيح المائـــة وتســـعة وثلاثين لتقوية الذكاء ولبناء قوة عقلية أفضل من الصفحة القادمة، وتذكـــر أن : *تستخدم عقلك*.

١

صدِّق عقلك

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

كيف تدعم اتجاهك إلى كسب المزيد من القدرة العقلية

صدِّق عقلك ! يتعين عليك أن تبدأ بالإيمان بإمكانية زيادة قدرتك العقلية، والسر في ذلك هو اتجاهك في الحياة. قد يبدو ذلك بمثابة مفارقة ، ولكن السر وراء اكتساب مزيد من القدرة العقلية هو إيمانك في المقام الأول بامتلاكك إياها، حتى قبل الحصول على أي دليل على ذلك. لذا، فإنك بحاجة إلى الإيمان بعقلك والإيمان بقدرتك على التحكم فيه بصورة أقوى.

وتنطوي خطة *صدِّق عقلك* على سبعة أسرار لبناء العقل، وستتعلم هنا كيفية التأثير على اتجاهك لتصبح أكثر قوة ، وستدرس عادات الاستذكار السليم التي انتهجها أفضل الطلاب، وستعرف كذلك أن للذكاء عدة أنواع. وعند إدراكك لمرونة عقلك وقابليته للتشكيل – أي أنه "بلاستيكي" كما وصفه العلماء – فإنك بذلك قد بذلت الجهد اللازم.

سترى فيما يلي كيف تطور اتجاهك الصحيح لتبذل المجهود الذي يتطلبه عقلك، وستتعلم كيف تتولى مسؤولية توظيف عقلك، و كيف تستغله لصالحك، وستحصل على طرق غير متوقعة من شأنها أن تجعل بيئة منزلك بيئة صالحة لبناء قدرتك العقلية.

سر بناء العقل رقم ١
اتجاهك في الحياة هو المفتاح
إلى قدرة عقلية أقوى

هل تعتقد من داخلك أنك غبي ؟ هل أنت مقتنع أنه لا حيلة أمامك لتصبح أفضل مما أنت عليه ؟ كن صادقاً مع ذاتك، إذا كانت إجابتك "نعم" على أيٍ من السؤالين ، فقد بينت لنفسك قوة اتجاهك في تشكيل قوة عقلك، وأنا هنا لأؤكد لك خطأ الإجابة بنعم على هذين السؤالين.

والإجابة الصحيحة لكليهما هي "لا"، وبشكل أكثر دقة ، إن اتجاهك في الحياة وحده هو الذي يجعلك تنكر امتلاكك لنصيب طبيعي من القوة العقلية.

والسر الأول لبناء العقل هو أبسط وأهم الأسرار التي ستجدها في هذا الكتاب، وهو : *كن مؤمناً بإمكانية تنشيط عقلك، وضاعف سيطرتك البارعة على قدرة عقلك واعتقد في إمكانية امتلاكك لقدرات ذهنية أقوى وأكثر حدة. قرّر تغيير اتجاهك في الحياة.*

لا تتوصل إلى نتائج خاطئة عن إمكانياتك الذهنية

قد تكون أكثر الحقائق أهمية هي عدم وجود ما يمنع تغيير وتطوير إمكانياتك الذهنية. قد يكون لديك اتجاه في الحياة – اكتسبته دون تفكير –

فحواه أنه طالما رسبت في اختبارات قياس الذكاء، وحصلت علـــى درجـــات ضعيفة ، فهذا هو نصيبك من الحياة، ولكن هذه الفكرة خاطئة.

ومن السهل جداً تكوين رأي خاطئ عن قدراتك الذهنية وعـــن إمكانيـــات التطوير، وقد تنبهر بذكاء الآخرين الخارق ونشاطهم ولكنك تشعر في أعمـــاقك بأنه من الاستحالة أن تكون أنت كذلك، وفي مقتبل العمر عندما نكون مرهفـــي الحس عادة ما ننصت لآراء الآخرين.

وللمزيد من التوضيح ، دعني أخض في سيرتي الذاتية باختصـــار؛ كـــان لدي اعتقاد منذ الصغر – من سن ١٢ إلى ١٦ – أنني متوسط الذكـــاء، ولـــم أكن في فصول المتفوقين بل كنت في الفصول الخاصـــة بالطلبـــة الكســـالى. عندما كنت في الثالثة عشرة من عمري اختلست نظرة علـــى اختبـــار قيـــاس الذكاء ولم تعجبني الدرجات التي حصلت عليها، فلم أحصـــل علـــى درجـــات مرتفعة في المدرسة الثانوية برغم تفوقي في اللغة الإنجليزية، وقضيت سنوات عدة – بما في ذلك فترة دراستي في المدرسة الثانوية والكلية وما تلى ذلـــك – أعيش تحت وطأة انطباع خاطئ عن إمكاناتي الذهنية .

وكعادة من هم في جيلي، اتبعت خطوات معينة من أجل تغيـــير أســـلوب حياتي في سن مبكرة ، بما في ذلك تناول وجبات نباتية والبدء فـــي التدريـــب على التأمل والتفكر والتمرين على اليوجا، وأصبحت أكثر وعيًا بحالـــة عقلـــي وبدأت في رؤية تغيير الأشياء.

إن ما أعنيه هو أمر بسيط، وأود أن ترى موافقته لموقفك. لقد قضيت عدة سنوات، وبذلت جهدًا داخليًا لأتخلص مـــن الأفكـــار الخاطئـــة التـــي قبلتـــها – دون تعقل – من زملائي ووالدي والمعلمين ، ولأتخلص من رأيي الشخصي

في نفسي لأكتشف أنني أكثر ذكاءً مما كنت أعتقد وأنـــه بإمكــاني أن أصبـــح أفضل مما أنا عليه .

وبمجرد تغيير موقفي واتجاهي في الحياة ، أصبح كل شيء ممكناً، وكنت أكثر سعادة بعقلي، وضربت عرض الحائط بآراء المعلمين الذين أخطأوا فـــي تقديري، وقد يكون نفس الشيء صحيحاً معك.

سبعة أسئلة تطرحها على نفسك بشأن اتجاهك في الحياة

١- ما تاريخك الفكري ؟
٢- ما النتائج التي تتوصل إليها عندما تقوم بسرد تاريخ اتجاهك نحـــو عقلك ؟
٣- ما موقفك تجاه قدرتك العقلية ؟
٤- متى كونت أفكارك التي تؤمن بها الآن بشأن إمكاناتك الذهنية ؟
٥- هل هناك من أخبرك بأنك غبي ؟
٦- وهل اتفقت مع هذا الشخص في رأيه ؟
٧- هل يمكنك ملاحظة تأثير ذلك على موقفك تجاه قدرتك العقلية ؟

قد تتوصل إلى اكتشافات شيقة وتحررية مثلما فعلت أنـــا، وقـــد تجـــد أن القدرة العقلية المتزايدة ما هي إلا ***تغيير اتجاه*** وما يغير هذا الاتجاه هـــو ***الدافـــع القوي*** – وهو بؤرة تركيزنا في سر بناء العقل.

اشحذ دوافعك من أجل زيادة قدرتك العقلية

إن قوة الدافع هي الأداة الأساسية لتطوير شعورك وتفكيرك وحياتك طبقـــا لأحدث اكتشافاتك الصحية والنفسية، ويمكن أن يطلق على الدافـــع " الإرادة" أي قوة إرادتك، وعندما يلزم الأمر الحصول على قوة عقلية بصورة أسرع ، فـــإن

الاستخدام الأمثل للإرادة ــ أو الدافع ــ يتطلب شيئاً واحداً فحسب : هو ضرورة الإيمان بإمكانية مضاعفة قدرتك العقلية.

والإيمان هو ما يحدث عندما تجعل الدافع عادة راسخة بعقلك من خلال إرادتك، وعندئذٍ سيحفزك إيمانك باستمرار، ويدفعك بخطى حثيثة نحو هدفك، أي مضاعفة قدرتك العقلية، والسبيل الأوحد لجعل الإيمان عادة راسخة بعقلك يتأتى من التدريب على التأكيد، فإنك تؤكد إمكاناتك المطلقة على اكتساب قوة عقلية ، ومن ثمَّ ستتضاعف قوة كل ما تؤديه من تدريب وسيتعمق تأثيره.

إن هذه الطريقة بارعة لإعادة برمجة عقلك على أسلوب جديد في التفكير، وكأنك تسكب اقتراحاً قوياً في أعماق عقلك الباطن، ثم تنتظر لبرهة، وسوف يعود ذلك عليك بطريقة تلقائية جديدة للتفكير والتصرف والسلوك، والبعض يطلق على هذا النهج *البرمجة اللغوية العصبية* وتختصره اللغة الإنجليزية بالحروف NLB ، وبالعربية ب ل ع .

التحدث إلى خلاياك العصبية بأسلوب مختلف

العصبية تشير إلى الخلايا العصبية، وهي تلك الخلايا الموجودة داخل جهازك العصبي، والتي تخزن المعلومات، وتعطي ردود أفعال (واستجابات) تجاه جميع مناحى الحياة سواء داخل جسمك أو خارجه.

اللغوية تشير إلى الطريقة التي تصف بها الأحداث والمواقف لذاتك، واختيارك الفريد للكلمات، فالكلمات والعبارات التي تستخدمها تحمل معنى داخليًا وتقديرات معينة عند التلفظ بها ، ينصت عقلك ويتصرف بموجبها، فإذا قلت إنك *كثير النسيان أو إنك لا تتذكر الأرقام بسهولة أو إنك قارىء بطيء*، فإن عقلك الباطن يتعامل على هذا الأساس ويقيد تحركاتك حسب هذه المعتقدات.

البرمجة تعني أنه بمقدورك تغييرها، فقد برمجت عقلك بالعقل في المرة الأولى التي رسخت فيها هذه الاتجاهات السلبية أمام ذاتك، فيقوم هذا البرنامج بتشغيل محرك تلقائي ويقدم لك مواقف وردود أفعال محددة مسبقا.

والآن يمكنك وضع "شريط تسجيل" جديد يتصف بالإيجابية في جهاز "فيديو" موقفك تجاه ذاتك، ويمكنك الاستجابة بطريقة جديدة، وبطريقة أكثر تأكيدا للذات، ومن الطرق المتاحة أمامك لتقوم بذلك *إعادة تشكيل الموقف*. حيث ترى أن جميع الحقائق والمعلومات يمكن إضافتها إلى شيء مختلف تماما عما كنت تعتقد، وتضع صورة الحقيقة في إطار جديد من الفهم.

استعراض خاطف للبرمجة السلبية في عقلك

فيما يلي بعض البرامج السلبية التي قد تدركها وتجعل من الصعوبة بمكان أن تتعلم، وأن تضاعف قدرتك العقلية، وأن تؤمن بإمكانية تحسين أدائك في اختبار قياس الذكاء.

وهناك مواقف واتجاهات سرية داخلية قد تحتفظ بها كبرامج لغوية عصبية تلقائية تغذي باستمرار مدخلاتك الخاطئة السلبية.

اثنتا عشرة طريقة قد تقوض بها قدراتك العقلية

١- أنا غبي.

٢- ليست لدي رغبة في التعلم.

٣- لقد تعرضت ذات مرة لتجربة مريرة في هذه المادة.

٤- جعلني معلمي أشعر بأني لست كفئاً.

٥- لن يسمحوا لي بتعلم ذلك بالطريقة التي أرغبها.

٦- دائماً ما يحبطون محاولتي لأكون فريداً في أفكاري.

٧- لقد واجهت العقاب لكوني شديد المهارة.

٨- لا أشعر بالراحة من كوني متفتحًا وفضوليًا.

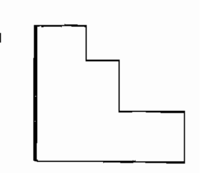
٩- ليست لدي البرمجة الذهنية.

١٠- لقد انتهت قدرتي على الابتكار والإبداع.

١١- إن الأمر مروع جدًا لدرجة أنني لا أستطيع قبول التغيير الآن.

١٢- بصراحة، لا أستحق ذلك.

هلّا رأيت تأثير ذلك عليك ؟



سر بناء العقل رقم ٢
المزيد من كون اتجاهك في الحياة
هو المفتاح إلى قدرة عقلية أقوى

لا شيء يعادل قدرتك على الاقتراح وقتما كنت صغيرًا. فهذا يشكل حياتك برمتها، وعادة ما يسفر ذلك عن شخص لا مبالٍ يقاسي من قلة ثقته في قدرته على أن يكون متعلمًا كفئًا. فعلى سبيل المثال : توصل أحد الباحثين في مجال احترام الذات ــ عام ١٩٨٢ ــ إلى نتائج دراسة أجراها على ١٠٠ طالب في خلال يوم دراسي كامل، وتبين منها أنه في المتوسط يواجه كل طفل ٤٦٠ تعليقاً سلبياً وناقداً من المعلمين والزملاء بينما وصل عدد الأطفال الذين يلقون عبارات التشجيع الإيجابية إلى ٧٥ طفلاً فقط.

يمكن أن يفقدك التعلم الخاطئ قدرتك العقلية الفطرية

إن هذا النوع من التغذية الاسترجاعية السالبة المزمنة يمكن أن يكون ذا تأثير مدمر على ثقتك بذاتك كمتعلم صغير، وإذا لم تتغلب عن وعي على هذه الظروف ــ ستصاحبك كتأثير قوي وفعّال طوال حياتك فيما بعد.[1]

والنتيجة أن الأسلوب الخاطئ في التعلم أسفر عن عدد كبير من الأمريكيين الذين يفكرون بغباء، ويعتقدون أنهم أغبياء، و أنه ليس هناك حيلة

أمامهم لتغيير هذا الوضع، ومن نتائج ذلك أيضا التبلد في التعلم وركود قياسات الذكاء، ولكن يتوجب تغيير ذلك بأي طريقة.

إن الاقتراح أداة قوية . إذا طورت جميع مواقفك واتجاهاتك الحالية حتى لا تصبح اقتراحات سلبية ، فما هو إذن الشيء الذي قد يمنعك من تغيير ذلك جذريا وتحويله إلى *اقتراحات إيجابية* ؟ إنك بحاجة إلى التأكيد على قدرتك العقلية كل يوم، وتقوم بذلك عن طريق تغيير برمجة عقلك، وتغيير موقفك الداخلي وإعادة تزويد دوافعك الإيجابية بالوقود .

ست طرق للتأكيد على دافعك كل يوم

١- قل لنفسك : "*بمقدوري أن أكون أذكى مما أعتقد*". إنني أذكى مما أعتقد، *وأستطيع* التحكم في أساسيات تطوير عقل حاد".
٢- كرر هذه العبارة ثلاث مرات عن اقتناع وإيمان.
٣- كرر هذه التأكيدات ثلاث مرات يوميا على الأقل، ويفضل قولها بمجرد استيقاظك في الصباح الباكر وفي وقت الظهيرة، وقبل نومك مباشرة.
٤- ومن الناحية النفسية ، فإن النطق بهذه العبارات التأكيدية بصوت عال قوي واضح واثق يكون فعالا، والنطق بها حقا يجعلك تدنو ، وتقترب من إدراكها في حياتك.
٥- استخدم هذه العبارات كدواء، وفي كل مرة تساورك الشكوك في قدراتك، أو تشعر بتبلدك الذهني أو الغباء والكسل ، كررها ويفضل أن يكون ذلك بصوت عال لدعم ثقتك.
٦- تدرب على ذلك تدريبا يوميا : دون أهداف قدرتك العقلية ، حدد عبارات تأكيد جديدة أو مختلفة، وانطق بها بصوت عال كل يوم.

إن عقلك هو مفتاح قدرتك العقلية

وتعد العبارات التأكيدية مهمة، لأنها تصاحب إرادتك ، وتساعدك على التغلب على الصوت الداخلي الذي دائما ما يردد لك عكس الحقيقة ، وأنك لست أينشتين ، بل إنك غبي، وفي النهاية تقضي عليه. إن المنهج غاية في السهولة على الرغم من اعتماده على حقيقة أصيلة.

إن قوة العقل واتجاهنا إلى تشكيل الحقيقة، والتأثير فيها، وتبديلها قوة خارقة وهائلة ــ شريطة أن نؤمن بإمكانية ذلك.

وتأكيدنا على الدافع الذي يقضي بأنه من السهل امتلاك قدرة عقلية كبيرة يوضح المقولة الشهيرة التي تقول بأونس من الإيمان يمكننا تحريك الجبال، وفي هذه الحالة الجبل هو عقلك.

إن العمل مع عبارات التأكيد يعادل كونك مندوب مبيعات حاذقا فيما عدا أنك العميل. كما تضمن جودة السلعة المباعة والعمل الذي ينتظرك هو إقناع الشك بداخلك أنه ليس على حق، حيث يمتلك الشك صوتا رنانا يؤثر على العقل ويدفعه عادة للاعتقاد في أي جانب سلبي لأية قضية. وبشكل عام نكون مدركين لهذا الصوت داخل العقل الباطن فقط، ولكن هذا لا يمنعه من النجاح أن يفعل فعلته بنا فعلته.

ومن خلال تلك العبارات التأكيدية، نتجاهل ذلك الصوت الداخلي، ونتجه إلى النواحي الإيجابية بداخلنا، ونقول لهذا الشكاك القاطن بأعماقنا إنه بمقدورنا حقا تطوير أنفسنا برغم كل الاعتراضات التي تواجهنا لنؤمن بنقيض ذلك، مستخدمين نفس المكر والحدة اللذين يستغلهما العنصر الشكاك ليجعلنا نعتقد أننا لسنا أذكياء أو مهرة ذهنيا.

لذا فالمفتاح لذلك هو : *تخيل أنه بإمكانك أن تؤمن فعلا بتطوير قدرتك العقلية، وقرر أنك ستنفذ ذلك.*

تشريح القدرة العقلية رقم ١
واجهُ اللاعبين الأربعة المشتركين
في لعبة قدرة العقل

في حالةِ رغبتِك في مضاعفة قدرتك العقلية فمـــن المفيـد معرفة العناصر التي تقوِّم وظائف العقل القوي، فعلى الرغم من أننـــا نفضـل التفكير في العقل كوحدة توظيفية قوية تعمل بانسجام ، إلا أن هناك أوقاتاً تكون فيها الصدارة لوجهٍ واحدٍ من أوجه القدرة العقلية.

إذا فكرتَ في تلك الصفات "كعضلات ذهنية" ، فعليك عندئذٍ البـــدء فـــي التفكير الجاد للحصول على بعض *التدريبات العقليـــة* لتحتفـظ بكفاءتــها فـــي العمل. لذا، فدعْنا نلق نظرةً خاطفةً على كبار لاعبـــي لعبـــة القــدرة العقليـــة المتزايدة.

١- *القوة الذهنية*. عندما تكون في حاجة إلى التركـــيز علـــى أحــد المـــهام الذهنية الجديدة أو الصعبة ، فأنت بحاجة إلى قوة الذهـــن . عليـــك أن تكون قادرا على "إثارة" المشكلة، ووضعها نصب عينيك.

فعلى سبيل المثال: يأتي دور القوة الذهنية في اللعب عندمـــا تقـــوم بإجراء عمليات حسابية ، وفي حالة موازنة العوامل واتخاذ قرار صعب وعند التحضير لحساب الضرائب المفروضة على دخلـــك (وفـــي هـــذه الحالة ستكون كذلك بحاجة إلى الصبر وعدم التحـــيز وروح المـــرح)، أو يأتي كذلك دورها في حالة وضع عامل واحد أو مشكلة أو موضـــوع تحت بؤرة تركيزك.

٢- *المرونة الذهنية*. وتشير هذه الصفة إلى مقدرتك، على الانتقال من مهمـــة ذهنية إلى أخرى مثل الانتقال من كتابة جملة إلى تحديد علاقـــات بيـــن

أماكن الأشياء، أو الانتقال من محاولة إجراءِ عملياتٍ حسابيةٍ إلى مناقشةِ أفكارٍ تسويقيةٍ إبداعيةٍ على الهاتف، ويعني كذلك أنه بإمكانك القيام برياضةٍ ذهنيةٍ من حيث تقليب المسائلِ على جميع الأوجه، من الجانبين والأمام والخلف – بمعنى آخر التفكير بإبداعٍ وابتكار.

٣- *التحمل الذهني.* افترض أن عليك كتابة تقرير تسويقي أو مقال بمجلة أو بحث دراسي أو ما شابه ذلك ، فأنت في حاجة إلى قوة التحمل للحفاظ على تركيزك متقدا ومتوهجا حول المهمة، وأن تحافظ على مستوى الإلهام والتركيز وأن تبقى على تدفق الأفكار بطريقة منطقية متسلسلة ، أي أنك في حاجة إلى اليقظة طوال وقت تنفيذ المهمة من البداية للنهاية. فالتحمل يعني مقدرتك على إقصاء تشتيت التفكير و التعب والملل عن طريقك حتى تنتهي من إتمام المهمة.

٤- *التنسيق الذهني.* وهو يعني أن باستطاعتك القيام بإعداد ثلاثة تقارير تسويقية في آن واحد. عندما يتمتع عقلك بالتنسيق، فذلك يعني مقدرتك على القيام بعدة مهام ذهنية مختلفة و لها نفس الدرجة من الأهمية في نفس الوقت أو في نفس اليوم.

كما يعني ذلك أنه بإمكانك كمدير مشروعات الحفاظ على تركيزك منصبا على كل من تلك التقارير الثلاثة الملحة مع متابعتها. ويقصد أيضا بالتنسيق الذهني قدرتك على التعلم أثناء العمل وكسب معلومات جديدة وإيجاد حلول جديدة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١
تقول هذه الأداة :
"من فضلك هل لي أن أجذب انتباهك" ؟

إن الانتباه والاستعداد لتركيز الانتباه هما أداتان أساسيتان لبناء العقل. وقد ترى انتباهك كنوع من "العضلات" الذهنية، فكلما مرَّنت هذه العضلة، أصبحتْ أكثرَ قوة ومرونة وتمكنتَ من الاعتمادِ عليها بشكلٍ أكبر.

وأخيرا ، إذا أردت وضع عقلك في مجموعة متنوعة من المهام الذهنية، فأنت بحاجة إلى أن تكون قادرا على الحفاظ على ثبات درجة التركيز على مهمة معينة أو موضوع أو فكرة محددة ، وفيما يلي تدريبات بناء العقل لترويض عضلات انتباهك.

مراقبة الساعة

- في هذا التدريب، تحتاج إلى ساعة حائط لها عقرب ثوان. اجلس باسترخاء، تابع تنفسك لعدة مرات.
- والآن ولمدة دقيقتين حول انتباهك إلى عقرب الثواني. لا تدع عقلك يحيد إلى أي فكر أو شعور أو أي حدث خارجي في هاتين الدقيقتين.
- صوب كامل انتباهك إلى عقرب الثواني بطيء الحركة. فإن شرد ذهنك لأي شيء بمجرد البدء في هذا التدريب ، ابدأ من جديد، وكرر المحاولة حتى تتمكن من البقاء لمدة دقيقتين، في هذه الحالة – أي في حالة انتباه تام لعقرب الثواني.
- وعندما تتقن ذلك ، قم بزيادة عدد الدقائق لتصبح خمسا ثم سبعا ثم عشر دقائق. كرر ذلك مرة واحدة في اليوم لمدة شهر كامل.

سرٌّ بناءِ العقل رقم ٣
ماذا يعرف الطلاب الأذكياء
وكيف يمكن تقليدُهم ؟

يمكنُك البحثَ عن أفضل أسرار مضاعفة القدرة العقلية في لعبة الطلبة متلقي العلم.[٢] إذا كان بمقدورِنا وصف ما يجعلُ الطلبةَ الأذكياءَ كذلك في كلمة واحدة تكون هي *الاتجاه*، وكما تعلمت في سرّ بناء العقل رقم ١، فإن الاتجاه، في الحياة هو أساس كل شيء أيّ كيفية المرور بتجاربك وكيفية ترسيخ اعتقاداتك وافتراضاتك ــ باختصار نظرتك إلى العالم.

وفيما يلي بعض العناصر التي قد تكون جزءاً من موقفك الجديد تجاه التعلم. فقد ترى كل ذلك شيئاً أساسيًّا وحيويًّا في مستهل البرنامج الجديد الذي يعني ببناء القدرة العقلية. والأساس هو : *ابدأ بافتراض أنك بالفعل طالب ذكي ونشيط ، مهما كان عمرك أو تاريخك.*

نظام الإيمان بذكاء الطلبة المكون من ١٢ خطوة

١- يمكنك تعليم نفسك أية مادة دراسية بطريقة أفضل من أي معلم.

٢- قد تعتقد أنك تقوم بواجباتك عندما تنصت إلى معلميك بغرض الدراسة وتصاحب ذلك الإنصات بتنفيذ ما يطلبون منك ولكنك مخطئ.

٣- ليس هناك ثمة تساو بين أهمية ما يفرض عليك من واجبات من أجل القراءة والاستذكار ، إنك بحاجة إلى ترتيبها ووضع أولويات العمل.

٤- لا تقضِ عمرَك في قلقٍ بشأن الدرجات التي تحصلُ عليها ، فهي مجرد آراء شخصية غير موضوعية يضعها المعلمون.

٥- إذا كنت تريدُ حقًّا تعليمَ ذاتِك وتطويرَها، قُمْ بإعداد نفسك لارتكاب الأخطاء وللظهور بمظهر الغبي مقابل أن تكون ذكيًّا في نهاية يومِك.

٦- وفي المرة التالية التي تسمع فيها سؤالاً ، تذكر أن المقصود ليس مجرد الإجابة عليه بقدر ما هو مطلوب تحفيزك على التفكير بأسلوب أفضل.

٧- والغَرضُ الأساسيُّ من كونك دارسًا في المدرسة ليس مجرد تكرار ما يذكره المعلمون، وما هو مكتوب في الكتب ، بل إنه محاولة تدريبك وتعليمك كيفية التفكير بطريقتك.

٨- حتى إنك تسأمُ بعض المواد الدراسية التي تفتقرُ إلى ملاءمتها لبعضها البعض، فالمشاركةِ بفاعليةٍ في دراستها و التفكير بشأنها، تمثل الأساس. فكِّر فيها وكأنها تدريب لعضلات مخك.

٩- عندما تجلس وتبدأ بالفعل في التعلم ، قد تجد ذلك — على غير توقعك — أمراً محبطاً ومخيفاً ، إلا أنه أمرٌ مربحٌ ومفيدٌ كما أضمن لك — في نهايةِ يومك.

١٠- وما تحرزه من تقدُّم في مدرستك أو أية دورةٍ دراسية أخرى سواء أكان يتم دراستها بشكل فردي أو كجزء تابع لمنهج معين يعتمد على اتجاهك وطريقتك في الدراسة بصورة أكبر من اعتماده على أية قدرات دراسية مُحدَّدةَ .

١١- ولا تندفع وراء دراسة أمور فكرية محددة مع إتقانها و التميُّز فيها لمجرد ثناء زملائك ومعلميك عليك لأنك بهذا تنأى بنفسك عن

المصدر الحقيقي لتقديرك لذاتك الذي تتوصل إليه ــ بعد عناء ــ إلى إحساسك بالإنجاز.

١٢-إن المدرسةَ ، والتعلُّمَ ، والتعليمَ ، وحياةَ العقل ــ مع أهميتها تعد نوعاً من الألعابِ الشيقة.

سر بناء العقل رقم ٤
المزيد عما يعرف الطلاب الأذكياء وكيف يمكن تقليدهم

لقد ذكرت آنفا "طريقة الدراسة"، وفيما يلي ١٢ معلومة مهمة خاصة بكيفية الاستذكار [٣]. عندما تجلس لتتلقى دورة دراسية جديدة عن أي موضوع يتطلب تركيزا ذهنيا، اطرح هذه الأسئلة على نفسك. فقد تتعرف على مدى مساعدتها لك لتنظم سريعا المعلومات التي تتلقاها، ولتحتفظ بها في ذاكرتك.

اثنا عشر مفتاحا للدراسة باستخدام قدرة عقلية فائقة

١- *ما هو غرضك من قراءة هذا* ؟ وقبل الشروع في قراءة الجملة الأولى، كن واضحا بشأن هدفك من قراءة هذا الموضوع.

٢- *ما الذي تعرفه بالفعل عن هذا الموضوع* ؟ تنقل داخل خزانة ملفاتك الذهنية لتتوصل إلى ما تعرف بالفعل عن هذا الموضوع. قد تجد بعض الملحوظات التمهيدية بشأن ذاكرتك.

٣- *ما هي الصورة العامة هنا* ؟ ركز نظرك على الغابة قبل دراسة طبيعة أشجارها بصورة فردية. حدد النقاط الأساسية والمضمون

وخلفية الموضوع ومدى ملاءمتها داخل الكيان الأكبر لمعرفة التجربة لديك.

٤- *ما هو الشيء الذي يحتمل أن يذكره المؤلف ؟* والآن فلا ضير في أن تسابق المؤلف في تفكيره إن أمكن ذلك؛ فإذا كانت المادة المطروحة تتبع المنطق والتسلسل الطبيعي ، فعليك أن تكون قادرا على توقع الخطوة التالية من المعلومة ، مما يساعدك على إتقان هذا الموضوع وتذكره فيما بعد وقت الحاجة.

٥- *ما الأسئلة والموضوعات الرئيسية الخاصة بهذا المجال ؟* إن لكل موضوع تركيبا تنظيميا داخليا ، متكاملا مع اللغة والمصطلحات الخاصة به ونقاط النقاش التي تثار حوله. عندما تتعرف على كل ذلك ، فقد فهمت بالفعل نصف ما يحويه هذا المجال لأن أي شيء عدا ذلك سيكون بمثابة تفاصيل تكمل التخطيط الأساسي.

٦- *ما تأثير هذه المادة على عمليات التفكير لدي ؟* لا ريب أن المادة المعروضة تثير التساؤلات أو النقاشات مع وجود بعض الاختلافات أو الأفكار بداخلك. راقب ردود الأفعال هذه ، فهي مفيدة لبناء قاعدة معرفية ، لديك مع وجود شعور بالألفة تجاه الموضوع، وأكرر مرة أخرى أن تلك مجرد عوامل مساعدة ستمكنك فيما بعد من تذكر المادة بيسر.

٧- *ما هي المعلومة الجوهرية ؟* إنك بحاجة إلى تقييم المعلومات وترتيبها حسب أهميتها وأولويتها فلا تندرج جميعا ضمن قمة قائمة دراساتك حيث إن بعضها يتسم بأحقيته في أن يكون مجرد ملحوظات. نظم كل شيء حسب أهميته.

٨- *هل أمامك طرق لإعادة صياغة المعلومة وتلخيصها ؟* إن هذا بمثابة وضع مخطط تفصيلي في عقلك أثناء تناولك للمادة. ترجم لغة المؤلف وكلماته إلى أسلوبك الذي تنتهجه؛ فخصوصية المعلومة تعد مدعماً آخر للتعلم والذاكرة.

٩- *كيف أستطيع تنظيم هذه المعلومة بأسلوب أفضل ؟* وبعد استكمال تناولِ المادةِ الدراسية بطريقة عابرة، انظر إذا ما كانت هناك طريقة تستطيع بها تنظيم المعلومة بطريقة أفضل مما استخدمه المؤلف، وكلما كان تناوُلك للمادة التي تحاول تعلمها أكثر تركيزاً ، كان استيعابها أسهل وأيسر.

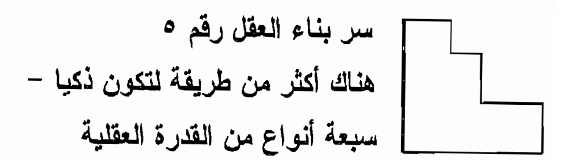
١٠- *هل هناك أيّة طريقة تمكنك بها تصوير هذه المعلومة ؟* يجب إذا ما كان بإمكانك ترجمة الموضوعِ إلى مجموعةٍ من الرموز والصور كشكل تفصيلي مختصر.

١١- *ما سبيلك إلى تذكّر هذه المادة برُمتها ؟* يعد هذا مجرد أداةِ ذاكرةٍ واحدة – مثل القصة أو الصورة أو التعبير المقفى أو العبارة التلخيصية للموضوع بحيث تستحضره مرة أخرى بمجرد رؤيتك له مرة أخرى.

١٢- *كيف تتكامل هذه المادة التي تقوم بدراستها مع ما تعرف فعلاً ؟* إن المحتوى وثيق الصلة بالموضوع يعد أمراً حيوياً لأي تعلم حقيقي والقدرة على التذكر. عندما تكون المعلومة بمثابة جزء طبيعي مكمل لحياتك واهتماماتك ، تصبح غايةً في اليسرِ من حيث استرجاعها في الذاكرة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢
مذكرة أداة بناء العقل

- تدرب على ذلك لمدة ساعة أثناء قيامك بأي أنشطة. كرر هذه العبارة لنفسك. داخليا . *إنني منتبه ويقظ !*
- عندما تلاحظ أنك نسيت تكرار ذكر هذه العبارة داخل عقلك أعد بدء تشغيل مذكر أداة العقل.
- عندما تكتشف أن ذهنك قد شرد ورجعت فجأة إلى قرارك بتكرار هذه العبارة ، انطق بها خمس مرات بصوت عال ، ثم عد إلى تكرارها ذهنيا.



سر بناء العقل رقم ٥
هناك أكثر من طريقة لتكون ذكيا -
سبعة أنواع من القدرة العقلية

إن فكرتك عن الذكاء نفسه وما تمتلكه من هذا الذكاء فعلا هما من أكبر العوائق أمام زيادة قدرتك العقلية، لذلك فمن السهل جدا أن تخطيء مسارك وتكون انطباعات غير صحيحة عن حجم قدرتك العقلية. هذا هو السبب وراء أهمية الأفكار والآراء التي توصل إليها عالم النفس (هوارد جاردنر) عند الوصول إلى أقصى قدرة عقلية.

الأنواع السبعة لذكائك الطبيعي

توصل جاردنر ــ بعد دراسة دامت خمسة عشر عاماً ــ إلى نظرية مفادها أن كل شخص يمتلك سبعة *أنواع من الذكاء* ، وأنهم مختلفون وعلى نفس الدرجة من الأهمية، ويقول هذه الأنواع موضحة كما يلي :

١- *لغوي* : ويقصد به قدرة على استخدام الكلمات بمهارة والقدرة على التعبير عن الأفكار بطلاقة.

٢- *منطقي ــ حسابي* : ويقصد به القدرة على فهم العلاقات بين الأرقام.

٣- *حيزي* : ويقصد به قدرة على التفكير بشأن الصور ونقل العالم الحيزي ــ المرئي.

٤- *موسيقي* : ويقصد به القدرة على سماع الإيقاعات والألحان (تآلف) الأصوات وانسجامها.

٥- *الجسدي / الحركي* : ويقصد به الذكاء الرياضي من أجل التحكم في جسم الشخص وبراعته.

٦- *الجماعي* : ويقصد به القدرة على فهم الآخرين والتعامل معهم.

٧- *الفردي* : ويقصد به الذكاء الداخلي بالنفس .

وعلى ضوء هذه النظرية ، لا تستطيع اختبارات قياس الذكاء القياسية تحديد مدى قدرتك العقلية . ومن بين هذه الأنواع السبعة ، قد يمتلك كل شخص اثنين فقط .

قد يكون هناك سبعة أنظمة مختلفة ومستقلة إلى حد ما ، تصاحب تلك الأنواع؛ فعلى سبيل المثال يعتقد العلماء أن الذكاء اللغوي يكمن في النصف الأيسر من المخ بينما يوجد كل من الذكاء الموسيقي، والحيزي، والجماعي في النصف الأيمن من المخ.

ويعني ذلك أن إصابة مناطق معينة من مخك قد تعيق القيام بوظـائف أي من هذه الأنواع، وتقوم فكرة هذه الأنواع السبعة على أساس بيولوجي وحيـوي و فسيولوجي (وظائفي) وتشريحي للمخ نفسه.

وذلك يعني أيضا أننا بحاجة إلى إعادة تحديد فكرتنا عـن الذكـاء علـى أساس أفضل الأمثلة الخاصة بكل نوع من تلك الأنواع السبعة. (٤)

أمثلة على الأنواع السبعة في محيط العمل

١- قد تكون رواية فتى موبي التي كتبها هيرمان ميلفي مثـالا علـى *الذكاء اللغوي*.

٢- وتمثل لعبة الشطرنج في بطولة العالم بوبي فيشر درجة عالية من *الذكاء المنطقي ـــ الحسابي*.

٣- وقد تكون لوحة جورنيكا للفنان بابلوبيكاسو مثـالا علـى *الذكـاء الحيزي*.

٤- وقد يمثل فريق العمل المصاحب للطبيب النفسي أرنولدميذول مثالا واضحا على *الذكاء الجماعي*.

٥- وقد يوضح الشعر الرقيق الصادق، الذي تكتبه رينر ماريا ريلـك *الذكاء الفردي*.

٦- ربما يكون عزف إسحاق بيربمان على "الكمـان" مثـالا واضحـا للذكاء الموسيقي.

٧- والأرقام التي حققها أوكسانا بول في الأولمبياد قـد تمثـل *الذكـاء الجسدي/الحركي*.

ويعني ذلك ، أنه إذا لم تبرع في الذكاء اللغوي أو المنطقي الحسابي، فـلا يزال هناك خمس فئات أخرى متاحة، والتي قد تفوق فيها قدرتك العقلية أولئـك الذين يتميزون في ذكاء الكلمات والأرقام. (أي اللغوي والمنطقي الحسابي)(٥).

قائمة اختبار تمنحك نظرة جديدة إلى قدرتك العقلية

وفيما يلي توجد قائمة اختبار وفحص تساعدك على إعادة تقييم ذكـــائك[٦]، وقد تتأكد من أنه سوف يثبت تفوق ذكائك عما تعتقد عن الذكاء نفســـه بحاجـــة إلى التوسع لاستيعاب "الأنواع السبعة" المذكورة فيما ســـبق، وســـيفاجئك هـــذا التمرين بشيء جديد مدهش عن قدرتك العقلية، ويقول أرمسترونج إن قيمة هذا التمرين وقيمة الطريقة الجديدة للتفكير بشأن الذكاء هي أنه من خلاله يمكنـــــك الحصول على "صورة مكتملة الأوجه والجوانب لإجمـــالي إمكانـــاتك كمعلـــم، وليس كمجرد لوحة بيضاء تتلقى أشياء لا معنى لها".

ما يتعين عليك ببساطة هو تفحص كل سؤال يرد إليك، وعندمـــا تنتـــهي من هذا، لاحظ أي الفئات حازت على إجابات صحيحة أو كان الرد بالإيجاب.

ذكاء الكلمة : هل ذكاؤك من النوع اللغوي ؟

- هل تمثل الكتب أهمية بالنسبة لك أكثر من أية طريقة أخـــــرى لجمـــع المعلومات ؟
- هل تسمع وقع الكلمات والجمل قبل النطق بـــها، وهـــل يبـــدو الأمـــر وكأنك تتلقى الإملاء من عقلك أثناء الكتابة ؟
- هل تفضل المذياع أو الكتب المسجلة على شرائط عن وسائل الإعـــلام المرئية مثل التلفاز ودور العرض ؟
- هل أنت بارع في اللعب بالكلمات، مثل الكلمات المتقاطعـــة، أو لعبـــة "خربشة" الكلمات، أو لعبة تشكيل الكلمات وإعادة ترتيب أحرفها ؟
- هل أنت بارع في التورية، بحيث تسلي أصدقاءك بـــالتلاعب بالألفـــاظ والفكاهات والتوريات أو زلات اللسان المقصودة ؟

- هل يراك أصدقاؤك كمعجم متحرك، حيث يستشيرك أصدقاؤك في شرح الكلمات المبهمة، أو أنك تستخدم كلمات غريبة بالنسبة لهم أثناء حديثك معهم ؟
- وأثناء دراستك في المدرسة، هل كانت المواد الدراسية مثل اللغة الإنجليزية والتاريخ والدراسات الاجتماعية أكثر يسراً وتشويقاً من الرياضيات والعلوم ؟
- وأثناء سيرك في الطرق السريعة، هل كنت ملزمًا بقراءة الإشارات واللوحات الإرشادية وتتجاهل المناظر الطبيعية ؟
- هل عادة ما تشير إلى ما قرأته أو درسته مؤخراً أثناء حواراتك مع الآخرين ؟

ذكاء الأرقام : هل ذكاؤك من النوع المنطقي/الحسابي ؟

- هل يمكنك بسهولة تخيل الأرقام والأعمدة في ذهنك ؟
- عندما كنت في المدرسة، هل كنت تفضل الرياضيات والعلوم والإحصاء والمنطق مع تميزك فيها ؟
- هل تستمتع بشكل خاص بالألغاز والألعاب التي تتطلب تفكيراً منطقياً؟
- هل تمتلك ذلك النوع من العقول الذي يعجبه طرح أفكار تبدأ بـ "ماذا لو" كتجربة بسيطة لترى كيف لهذه الأشياء أن تتغير إذا تغيرت عوامل معينة؟
- هل تفتش بشكل معتاد عن التنظيم والعبارات المقفاة و النماذج والترتيب المنطقي للأحداث والعلاقات والأنشطة ؟
- هل تتبع أحدث التطورات في مجال العلوم والتقنية بشغف ؟
- هل تعتقد في إمكانية شرح كل شيء بشكل مترابط ؟

- وعند التفكير هل تظهر لك أفكارك، فـــي بعــض الأحيـــان، كمجـــرد مجردات دون كلمات أو صور ؟
- هل يمكنك التوصل إلى التدفق المنطقي و التضارب فيما يخبرك بــــه الناس دون محاولة ؟
- هل تشعر براحة أكبر عندما يتم ترجمة كل شيء إلى كميات وفئــــات وقياسات وعندما يتم تحليلها بدقة متناهية بدلاً من بقائها غامضة وغــير واضحة ؟

ذكاء الصورة : هل ذكاؤك من النوع الحيّزي/التصويري؟

- هل ترى صوراً وأشكالاً واضحة عندما تغمض عينيك ؟
- هل أنت مرهف الحس تجاه الألوان وتعجب للفـــروق التـــي تحويـــها، ولجمالها، والطاقة النابعة منها ؟
- هل تفضل تسجيل الأحداث المحيطة بك عن طريق كاميرا التصويــــر أو لوحة مرسومة أو جهاز فيديو بدلاً من تدوين الملاحظات ؟
- هل تستمتع بألغاز الصور، والكلمات المتقاطعة، والمتاهات، وغير ذلك من الألغاز المرئية في الطبيعة ؟
- هل أحلامك تنبض بالحياة، وكأنك تشاهد "فيلماً" ؟
- هل يمكنك بسهولة خوض طريقك في الأماكن غير المألوفة لـــك، دون الاستعانة بخريطة ؟
- هل تستمتع بالرسوم والتخطيط والرسم العابث (أثناء التفكير) ؟
- وفي الدراسة، هل كانت الهندسة أسهل من الجبر ؟
- هل يمكنك بسهولة تخيل أي شيء وشكله، عندما تنظر إليه من زوايـــا مختلفة أو من أعلى ؟

- وهل تفضل النصوص التي تشتمل على الكثير من الصور والرسومات البيانية أثناء قراءة الكتب أو المجلات ؟

ذكاء الجسم : هل ذكاؤك من النوع الجسدي/الحركي ؟

- هل تمارس ــ لمدة ساعة على الأقل ــ نوعا واحدا من أنواع الرياضة مثل التنس أو كرة اليد ، أو كرة السلة أو الجولف، أو تمارس السباحة بصورة منتظمة ؟
- هل أنت غير قادر على المكوث في مكانك لفترات طويلة ؟
- هل تستمتع بشكل خاص - إن لم تكن تفضل - ممارسة الأنشطة التي تتطلب حركات اليد في تنفيذها مثل الحياكة ، أو الغزل ، أو الأعمال الفخارية ، أو النحت ، أو صنع الحلى ، أو النجارة ؟
- هل ترد الأفكار الرائعة إلى عقلك عندما تكون بالخارج أو أثناء المشي أو العدو أو الإبحار، أو أثناء ممارسة أي نوع من الرياضات الحركية؟
- وأثناء التحاور مع أي صديق لك ، هل تجد نفسك تستخدم يديك وذراعيك للتأكيد على بعض النقاط ؟
- هل أنت من هذا النوع الذي يرغب في لمس الأشياء ليتمكن من معرفتها ولتعلم المزيد عنها ؟
- هل تعتبر نفسك منسقاً بشكل جيد.
- عندما يتطلب الأمر تعلم مهارة جديدة هل أنت في حاجة إلى وضعها فوراً موضع الممارسة بدلاً من مشاهدتها أو القراءة عنها.

ذكاء الموسيقى : هل ذكاؤك من النوع الموسيقي/المقفى؟

- هل صوتك رقيق ومعبِّر أثناء الغناء ؟

- وعند الاستماع إلى الموسيقى، هل يمكنك بسهولة معرفة الوقت الـــذي تقف عنده النغمة ؟
- هل تقضي أوقاتا طويلة في الاستماع إلى الموسيقى أكثر مـــن وقــت القراءة ومشاهدة الأفلام ؟
- هل تعزف على أية آلة موسيقية، أو هل تحلم بالقيام بذلك ؟
- إذا تم استبعاد كل أنواع الموسيقى من حياتك ، ومنعت من القدرة علـــى الغناء أثناء الاستحمام ، هل ستفقد حياتك بهجتها ؟
- وأثناء المشي في الطرقات أو أثناء قيادة السيارة ، هل تنغمر في الغناء أو ترديد نغمات مألوفة لديك أم أن مثل هذه الأشياء تجدها مسجلة فـــي عقلك ؟
- وأثناء استخدام أي آلة قرع بسيطة أو حتى أثناء النقر بأصابعك ، هـــل يمكنك الحفاظ على الإيقاع ؟
- هل تعرف نغمات وألحان العديد من الأغنيات والمقطوعات الموسيقية؟
- هل يمكنك إعادة ترديد قطعة موسيقية بعد سماعها لمرة واحـــدة بدقـــة متناهية ؟
- أثناء العمل أو الدراسة، هل تنقر بأصابعك، أو تصفر، أو تهمهم ببعض الألحان ؟

ذكاء الجماعة : هل ذكاؤك من النوع الجماعي/ التفاعلي ؟

- هل يستعين بك زملاؤك في العمل أو جيرانك لطلب الإرشاد والنصـــح والمشورة ؟
- ووقت الألعاب والرياضة، هل تفضل الألعـــاب والأنشـــطة الجماعيـــة أو التي تتطلب تكوين فريق مثل الكرة الطائرة أو كرة القدم بدلا مـــن السباحة أو العدو بالفرس ؟
- وعند إثارة مشكلة ، هل تحاول طلب النصح من أصدقائك و مناقشتهم، بدلا من محاولة حلها بمفردك ؟
- هل لك خمسة أصدقاء على الأقل ؟

- وعندما يحين وقت التسلية والترفيه، هل تفضل الألعاب الاجتماعية مثل البريدج (لعبة من ألعاب الورق) أو بدلا من الفردية مثل لعبة السوليتير و ألعاب الفيديو ؟
- وعندما تتعرف على شيء ما، هل تستمتع بتعليمه للآخرين ؟
- هل تعد نفسك زعيما، أو هل يعتبرك أصدقاؤك هكذا ؟
- هل تشعر بالراحة والألفة أثناء تواجدك بين حشود من الغرباء؟
- هل تميل إلى الاشتراك في الأنشطة القائمة على التجمعات
- هل تفضل قضاء ليلتك وسط تجمع اجتماعي بدلا من المكوث في المنزل لقراءة كتاب ما ؟

ذكاء الفرد : هل ذكاؤك من النوع الفردي ؟

- هل تقضي وقتا بمفردك لتفكر، أو تتأمل أو تتخيل ؟
- هل ذهبت إلى حلقات نقاش أو ورش عمل تطوير الذات ؟
- هل تستمتع بمعرفة الكثير عن ذاتك ؟
- هل آراؤك تنأى بك عن زحمة من هم في عمرك ؟
- هل لديك اهتمام خاص أو هواية أو نوع من الدراسات تستمتع به، لكن في مبعدة عن الآخرين ؟
- هل اعتدت التوقف لتقييم مدى تقدمك مع مراعاة أهدافك قصيرة الأجل وطويلة الأجل ؟
- في رأيك ، هل لديك فكرة واقعية عن نقاط قوتك ونقاط ضعفك على أساس تفكيرك وآراء الآخرين ؟
- هل تفضل قضاء عطلة نهاية الأسبوع بمفردك في مكان منعزل عن قضائه وسط الناس ؟
- هل لديك إرادة قوية وتستمتع باستقلالية ، هل تفكر في ذاتك ؟
- هل تحتفظ بمذكرات يومية لتدوين الأحداث المهمة في حياتك الداخلية ومدى تأثيرها عليك ؟

- هل قمت بتوظيف نفسك، أو هل فكرت في ذلك لتحاول جعله خيارا مهما لأسلوب حياتك ؟

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣
انتبه إلى انتباهك

- يطور هذا التمرين مستويين من الانتباه. التقط مجلة تحتوي على صور ، إحداها لست معتادا على قراءتها وتصفحها، وتوقف للحظات قصيرة أمام كل صفحة، وكرر لنفسك عبارة "*إنني منتبه*!"
- لاحظ المقالات والصور والكلمات التي تذكر الصورة
- اصرف انتباهك.
- لاحظ كيفية صرف انتباهك، لاحظ مدى سرعة حدوث ذلك ؟
- سيطر على انتباهك مرة أخرى، وانتبه إلى طريقة حضور انتباهك وانصرافه، وكيفية تشتيته.

سر بناء العقل رقم ٦
سبع طرق لشحذ ذكائك
من أجل قدرة عقلية أكبر

والآن قد أعدت تقييم حالة عقلك، وتوصلت إلى النتيجة التي تقضي بأنك أكثر ذكاء مما كنت تعتقد وأنك تمتلك ذكاء في مناح لم تفكر فيها أبدا من قبل وفيما يلي بعض التدريبات العملية البسيطة التي تشحذ بها أنواع ذكائك المختلفة [٧].

١- ذكاء الكلمة

- اقرأ كتابا كاملا كل أسبوع واكتب تقريرا يصف محتوياته وفكرته وقصته الملخصة، ووضح ما إذا كان هذا الكتاب مكتوبا بأسلوب جيد، والسبب وراء ذلك، وما إذا كنت أحببت قصة وما السبب مكتوبا، وما ترتيبه بين الكتب الأخرى من حيث الأهمية ؟
- أحضر معجما وابدأ في دراسة حرف الألف، وتعلم ثلاث كلمات جديدة في اليوم ، وكلما كانت الكلمات أكثر غرابة وغير مألوفة كان ذلك أفضل، وضع هذه الكلمات في جمل مفيدة، وفتش عنها أثناء القراءة ، قم بنفس الشيء في باقي المعجم.
- عندما تعترضك كلمات غريبة أثناء القراءة حددها واكشف عن معانيها واحفظها.
- استمع إلى الشرائط المسجلة بأصوات الكتاب والشعراء، واستمع إلى تلك الشرائط التي يقرأ فيها أشهر الممثلين الكتب بصوت جهوري، وادرس نطق الكلمات والجمل. لاحظ اللهجات وحاول تقليدها.
- اختر قصة قصيرة أو قصيدة أو مقالا مختصرا يكون له صدى عندك. احفظها أو احفظه كاملا، ربما تحفظ ثلاثة أسطر في كل يوم. وعندما تحتفظ بها في ذاكرتك تدرب على إلقائها بصوت عال.
- قم بدراسة الأدب الكلاسيكي المكتوب بأسلوب جيد لترى صدى روعته. فكر في قراءة كتابات أشهر الأدباء والشعراء لديك، ولاحظ كيف يقومون بتركيب الجمل، وكيف يحترمون القواعد النحوية وكيف يستخدمون الأوصاف غير المعتادة للوصول إلى غرض محدد.

٢- ذكاء الصورة

- جرب الألغاز التي تعتمد على الصور والمتاهات وبرامج "الجرافيكس".

- قم بدراسة صورة فوتوغرافية، أو صور مسجلة على جهاز الفيديو والرسومات الهندسية، أو مبادىء العمارة والتصميم.
- قم بتحليل الخرائط الشارحة للتضاريس و الرسومات البيانية والهندسية، وخطط الأسس المعمارية، والمعاجم المرئية أو أي نوع من أنواع العروض المرئية، وشق طريقك إلى هذه الأشياء. حاول تخيلها بشكل مجسم أي ثلاثي الأبعاد.
- شاهد أفلاما لكبار السينمائيين مثلا لألفريد هيتشكوك، وستانلي كوبريك، وبيرنارد وبيرتولوسي، ولاحظ كيف نفذوا كل لقطة، والألوان التي استخدموها، ومن أي منظور يفكرون، وكيفية تحرك الأشياء.
- قم بزيارة إلى متحف الفن. حدد لوحة تجذب انتباهك بشكل خاص، وابحث عن أسباب حبك لها. حدد خطة تصميمها. احتفظ بها بكل ما فيها من تفاصيل في ذاكرتك، وفيما بعد أعد تكوين صورة لها في عقلك.
- تخيل المشاهد والصور الآتية أثناء إغماض عينيك في سقف حجرة نومك، والدتك، ووالدك، وأقاربك، وجهك عندما كنت في السادسة، محتويات جراجك.
- حدد أي شيء مثل منضدتك أو مقعدك المفضل ، واجلس بجواره، وقم بتخيله من كل زاوية ومنظور ممكن، انظر إليه من أسفل ومن أعلى ومن الجانب ومن زاوية ٣٦٠ في ٣٠، ثم تحرك حول الشيء الحقيقي وتفحصه من جميع الزوايا التي تخيلتها منه، وقارن بين النتيجتين.
- خذ صفحة بيضاء، واستخدم قلما رصاصا وحاول رسم ما تحويه الغسالة من الداخل وما يحويه جسمك من أجهزة، وتخطيط حجرة

نومك مع وضع قطع الأثاث في مكانها، ومساكن جيرانك في الثلاثة أدوار العلوية.

٣- ذكاء الموسيقى

- مع الاسترخاء على مقعد مريح، مع خلع نظارتك وحذائك حاول استحضار تلك الأصوات الموسيقية ــ صوت في كل مرة ، أغنية من البرنامج التليفزيوني المفضل لديك ، صوت المطر وهو يتساقط على سقف منزلك ونوافذه ، صوت المزمار، والكارينت، وصوت البوق والقيثار، وصوت الرياح.
- حدِّد أية آلة تحب سماع صوتها ، مثل "الكلارينت" أو المزمار وأوجد الموسيقى التي تميز هذه الآلة وأنصت لها حتى تحتفظ في ذاكرتك بها، وفكر في كيفية العزف على تلك الآلة.
- استمع إلى أنواع جديدة غير مألوفة من أنواع الموسيقى كل أسبوع.
- استمع إلى الموسيقى، والألحان، والإيقاعات، والتناغم في الأصوات الغريبة غير الموسيقية، مثل صوت الآلات والسيارات، والمرور والطبيعة، والأصوات التي تسمعها بداخلك.
- قم بتأليف موسيقاك الخاصة أثناء الاستحمام أو القيادة أو المشي. قم بترديدها وغنائها والترنم بها.

٤- ذكاء الجسم

- استخدم ملقاطاً ، وانقل به ١٠٠ حبة من الأرز من صحن إلى آخر بأقصى سرعة دون سقوط أية حبة.
- استحضر في عقلك مهارة جسدية تتميز فيها أو تمارسها بشكل اعتيادي مثل الجولف، أو السباحة، أو اليوجا، أو التدريبات الرياضية،

أو التزحلق، أو "الباليه"، أو كرة القدم، والآن ومن وضع الجلوس على المقعد دون تحريك عضلة واحدة ، تخيل جسمك يتحرك في جميع الخطوات الخاصة بأي نشاط. أطلق العنان لتفكيرك لتتخيل مرورك بجميع تفاصيل هذا النشاط. اشعر بتمدد عضلاتك، ووضع جسمك، ومعدل تنفسك، وتناسق جذعك.

- ادرس أي فن عسكري مثل الكاراتيه أو الجودو، أو الأكيدو، وتعلم بعض الألعاب مثل هاثايوجا و"البانتومايم" (فن التمثيل الإيمائي)، والتمثيل التحزيري ، ولغة الإشارات ، والحركات الإيقاعية.

٥- ذكاء الأرقام

ضع أفضل تخميناتك للإجابة عن الأسئلة الآتية :

- ما مقدار النقود التي سيتعين عليك جمعها للوصول إلى قمة مركز التجارة العالمي الموجود بمانهاتن ؟
- كم عدد المرات التي أخذت فيها الشهيق طوال حياتك ؟
- كم عدد الكلمات التي تحدثت بها طيلة حياتك ؟
- كم عدد الجمل التي سمعتها منطوقة طوال حياتك ، بما في ذلك التلفاز ودور العرض السينمائي والمذياع ؟
- كم عدد ذرات الملح التي استهلكتها في حياتك ، بما في ذلك ذرات الملح الموجودة داخل المنتجات الجاهزة ؟
- كم عدد قارورات المياه الغازية التي تملأ بها منزلك ليتحول إلى حمام سباحة حتى تغمر المياه جنباته حتى تصل إلى سقف الحجرات؟
- كم عدد الصور الفوتوغرافية التي تنشرها جريدتك اليومية المفضلة لديك في العام الواحد ؟

- كم عدد النوافذ الموجودة في جميع أرجاء المنازل، والمباني الموجودة في المدينة التي تقطن بها ؟
- كم عدد الدقائق التي تستغرقها لكتابة محتويات هذا الكتاب كاملة بيدك التي لم تستخدمها أبدا في الكتابة ؟

٦- ذكاء الجماعة

- قم بتشغيل التلفاز مع وقف الصوت . ادرس بدقة هيئة الأشخاص الموجودين أمامك . لاحظ حركات الوجه واليدين والجذع. بم يتحدثون لبعضهم البعض؟ هل يمكنك التعرف على القصة بالاعتماد على حركات الجسم وحدها ؟
- شاهد فيلما أجنبيا بلغته دون الاستعانة بالترجمة أو شاهد قنوات تتحدث باللغة الفرنسية أو الأسبانية. وتأكد من أنها لغة وثقافة غريبة بالنسبة لك ولست معتادا عليها. هل يمكنك معرفة ما يحدث بالاعتماد على لغة الجسم وصوت اللغة ؟
- اقض من عشر إلى خمس عشرة دقيقة كل يوم للإنصات بنشاط ويقظة إلى أي شخص. ضع جانبا جميع أفكارك وعواطفك وآرائك وأنصت. ادرس الإيماءات وتعبيرات الوجه، ووضع الجسم، ونغمة الصوت، وكن موضوعيا بقدر الإمكان.
- اقض من عشر إلى خمس عشرة دقيقة جالساً في حديقة أو مركز تجاري أو صالة مطار أو مطعم ــ أو أي مكان يمكنك فيه مراقبة الناس، وتخيل أنك عالم في مجال علم الإنسان الوصفي، أو أنك لست من سكان الأرض، وراقب كل شيء، ما الأشياء التي يمكنك تعلمها من الأشخاص التي تراقبك ؟

٧- ذكاء الفرد

- فتش عن ذاتك. كوِّن صورة عن نفسك. خذ صفحات قلائل من إحدى الجرائد أو المجلات، وبعض المواد الفنية مثل المقص، والصمغ، وشريط لصق شفاف، وأقلام رصاص وطبشور، وأقلام "باستيلية" ملونة.
- قم بتجميع جميع صفاتك، وقم كذلك بتجميع الكلمات الوصفية أو الصفات، أو الأسماء التي تبين ذاتك. قد تصور كل ما يخص شخصيتك كالكواكب التي تدور حول الشمس التي تمثلك. استخدم الصور والكلمات لتوضيح كل ذلك .
- قم بقراءة السير الذاتية للمشاهير من الأعلام في الأدب والتاريخ. لاحظ ما يؤكدون عليه وكيف يصفون أنفسهم وما عرفوا عن أنفسهم. استمع إلى صوت بماذا يخبرك هذا الصوت عن صاحبه ؟ يخبرني بهذه الشخصية.
- تخيل أنك موشك على الموت والفناء خلال رحلة مدى الحياة لا رجعة فيها. اكتب وصيتك الشخصية لمن تحب، وأخبرهم بما كنت تعتقد في ذاتك، وما حاولت إنجازه، وإذا ما كنت تعتقد أنك نجحت في هذا ، فما معنى كل ذلك لديك ؟
- اقضِ الأسبوع التالي في محاولة تذكر أحلامك. اكتب قصص الأحلام في صورة تفصيلية بقدر ما تتذكر. إذا كان لديك مجموعة أحلام تتذكرها، اختر إحداها وتناولها بالتفصيل .

▼ اختر أكثر الأحلام تشويقاً وإثارة والذي تتخيله وكأنه صورة حية. واقض الأسبوع التالي في إمعان التفكير فيه. إذا كان الحلم يحتوي على عدة شخصيات ، تخيل أنك كل شخص منهم.

▼ حاول فهم الدور الذي تلعبه الشخصيات في حلمك. تحاور مع كل منها. واسألهم عما يجب أن يخبروك به .

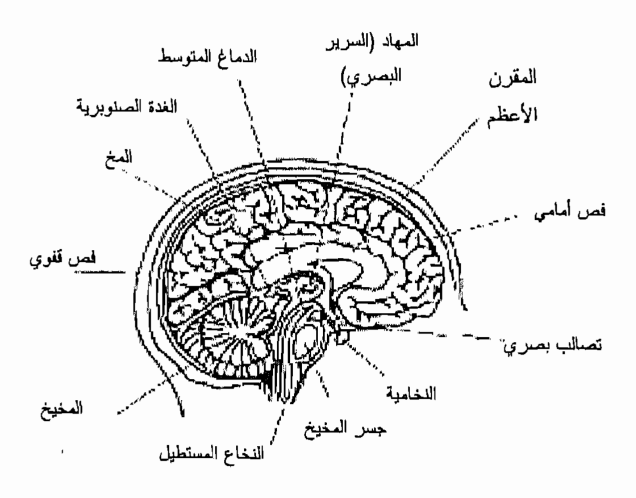
تشريح القدرة العقلية رقم ٢
يمكن لعقلك أن يتغير– السبب
وراء ضرورة عدم توقف نمو قدرتك العقلية

عندما ولدت كانت خلايا مخك تقدر بمائة مليار خلية عصبية، وتتركز هذه الخلايا العصبية في طبقة يبلغ سمكها ٢ ملليمتر على السطح الخارجي للحاء مخك والمعروف بمادة الدماغ السنجابية . وعلى مدار حياتك ، يتعين على عقلك أن يعالج ٣ مليارات محفّز كل ثانية لتبقى مستيقظاً .

والآن فكر في هذه الحقائق . إن مقياس ذكاء العقل البشري المتوسط يكون ١٠٠ وفي الشخص العبقري ١٦٠، ولكن الشخص المثالي يستخدم نسبة ٤% فحسب من إجمالي القدرة العقلية. ومن الجلي أن هناك سبباً واحداً جيداً لتطوير قدرتك العقلية : أي أن هناك نسبة ٩٦% من قدرة عقلك في انتظارك من أجل التطوير.

حياة مخك السرية - السيرة البيولوجية

إن العقل ينمو بسرعة مذهلة أثناء فترة ما قبل الــولادة، ويبــدأ الجــهاز العصبي في التكون أثناء عشرين يوماً من الحمل، وفي اليوم ٣٥ يبدأ المخ فــي التطور، وتتوالد الجذوع العصبية بمعدل عدة آلاف في الدقيقة، وهــي الخلايــا المخية الأساسية، وبعد اثنى عشر أسبوعاً من النمو ، يضيف الجنيــن خلايــا عصبية بمعدل ٢٠٠٠ خلية في الثانية شريطة أن تحافظ الأم على نظام غذائــها سليماً . (انظر الشكل١-١).



شكل (١-١)

ويمكن أن يؤدي سوء تغذية الأم إلى ولادة أطفال يحتوي مخهم على نسبة من الخلايا العصبية أقل بنسبة ٥٠% من الأطفال الذين حصلوا علــى تغذيــة

مناسبة متوسطة، وبعد الحمل بعشرين أسبوعا، يكتمل نمو الجهاز العصبي للجنين مع تواجد جميع الخلايا العصبية البالغ عددها ١٥ مليار خلية في أماكنها، وبالرغم من أن شبكة الخلايا العصبية الهائلة تشكل ٢% فقط من وزن الجسم ، فإنها تحتاج إلى ما يزيد عن ٢٠% من الأوكسجين الوارد إلى الجسم.

إنك تفقد الخلايا العصبية أثناء عدك لها

هل هناك حدود حسابية للقدر الذي يمكنك استيعابه في فترة محددة ؟ ربما. فطبقا للبحث العلمي ، يستطيع معظمنا إتقان سبع معلومات مختلفة مثل الأصوات، أو الحافظ المرئي، أو اختلافات التفكير، والعواطف في وقت واحد.

إن الأمر يستغرق ثمن الثانية (أو ٠,٠٠١٦٥ من الدقيقة) لمعالجة معلومة واحدة، ثم ينتقل للمعلومة التالية، وهذا يعني أنه قد يكون بإمكانك معالجة ١٢٦ معلومة كل ثانية، أو ٧,٥٦٠ في الدقيقة، أو ٥٠٠,٠٠٠ في الساعة.

إذا عشت٧٠ عاما، ومكثت ١٦ ساعة كل يوم مستيقظا ، سيقوم مخك بمعالجة حوالي ١٨٥ مليار معلومة، ويضم هذا كل الحقائق والأفكار، وشعورك والأحداث التي تمر بها ومدركاتك.

وعندما تموت – وبافتراض أنك استمتعت بحياتك التي دامت خمسة وسبعين عاما – فسوف يكون وزن مخك أقل مما كان وقتما كنت طفلا وليدا بنسبة ١٠% ، وسيكون ذلك بسبب احتوائه على ملايين أقل من الخلايا العصبية.

إنك تفقد حوالي ٥٠٠٠٠ خلية عصبية يوميا من القشرة الدماغية أي ما يعادل ١٨٢٥٠٠٠٠ خلية مخية كل عام، ومن المحتمل أن تفقد العديد من خلايا مخك الاتصال القوي بين بعضها البعض من خلال الشبكة المكونة من

الحالق والأفرع المعروفة *بالشجرانية*، كما تعرف نقاط الارتباط بنقاط الاشتباك[٨].

يمكن للتدريب الذهني أن يوقف هذا الفقد

والأمر الأكثر إثارة بشأن تلك الإحصائيات هو أن ذلك لا يعني، أو يضمن بأي حال من الأحوال وجود (أو ضرورة وجود) أدنى فقد في قدرتك العقلية.

وفي الواقع ، قد لا يتم عن طريق "التدريب الذهني" إعادة توليد خلايا مخية ولكنك بالتأكيد تحفز ارتباطهم واتصالهم، وتضمن أنه باستطاعتك قضاء حياتك حتى النهاية، وأنت تستمتع بكامل قدرتك العقلية الطبيعية برغم الفقد اليومي الهائل لهذه الخلايا.

وتنطوي هذه الحقيقة على النتيجة المتفائلة التي توصل إليها العلماء في هذا المجال ، والتي تفيد بأن المخ البشري يتصف بالمرونة بشكل مذهل وكبير، ويمكنه التكيف حسب الظروف مع تكوين المزيد من الارتباطات بين الخلايا الموجودة بحيث لا يتم تسجيل أي فقد يذكر في القدرة العقلية، وفي الحقيقة ، قد لا يكون الأمر بهذه الأهمية أن يفقد مخك ١٦ مليون خلية عصبية في العام، وذلك نظراً لأن العلماء يعتقدون حالياً أنك لم تكن في حاجة إلى ١٠٠ مليار خلية في المقام الأول [٩].

وعلى أية حال ، السر هو كيف تستخدم (أو تنحت) الخلايا العصبية المتبقية، وهنا يكمن السبب وراء أن التدريب الذهني - أو بالأحرى أساليب بناء العقل التي يتم تناولها في هذا الكتاب - هو سر الحفاظ على قدرتك العقلية سليمة دون مساس طوال حياتك، وكلما تعلمت أكثر ، عملت على أن تكون المزيد من نقاط الاشتباك ، وكلما حفزت مخك بصورة أكبر ، عملت على تكون المزيد من الشجرانيات.

الكبر في السن لا يعني فقدا في القدرة العقلية

أشار أحد العلماء في مجال المخ إلى أنه بعد اختبار مخ الأشخاص الطبيعيين الطاعنين في السن والذين تعدوا التسعين من عمرهم، وجد أنه لا يمكن تمييزه عن أولئك الأصحاء الذين في منتصف العشرينات من عمرهم، وكانت هذه العقول "السليمة" المعافاة هي السبب وراء توصله إلى نتيجة مفادها أنه ليس من الكافي كدليل أن نقول إن الطعن في السن وحده هو الذي يؤثر سلبيا على وظيفة المخ (١٠).

وبدلاً من ذلك يبدو أنه كلما كبر سنك ، تمكن مخك من تغيير بنيته، من نمو المزيد من *نقاط الاشتباك* ، والشجرانيات مع زيادة الارتباطية العصبية، وإذا مارست تدريبات بناء العقل بشكل صحيح وسليم، فسوف تستمر الخلايا العصبية في تكوين ارتباطات جديدة (مما يعني قدرات معالجة أكثر سرعة وتعقيداً) على مدار حياة مخك.

وقد تحتوي الخلية العصبية الواحدة على ١٠٠٠٠ نقطة اشتباك والتي تصلها بالخلايا المجاورة، وكما يقال هناك حوالي *تريليونات* من الاشتباكات المتداخلة التي تكونها الشجرانيات والمحاور العصبية، وفي الحقيقة إذا اعتمدت على التقدير الذي يبين – في المتوسط – أن لكل خلية عصبية تحتوي على ١٠٠٠ نقطة اشتباك ، مما يعني أن مخك يحتوي مجملاً على ١٠٠ *تريليون* نقطة اتصال، وهنا يكمن السبب وراء إمكانية واحتمال تحسين قدرتك العقلية، وعمل اتصالات أكثر سرعة من الحاسب الآلي (١١).

تحد عقلك يومياً، وقم بتحفيز الشجرانيات على انتشار الارتباطات مع الخلايا العصبية الأخرى. و *التحفيز* هو المفتاح. حافظ على *تحفيز مخك*، وستكون بذلك مغذياً الخلايا "بالطاقة" المطلوبة لتبقى نشطاً ومتنبهاً . حافظ على *تغذية عقلك* و سوف تزداد نقاط الاشتباك.

والمفتاح إلى تحفيز عقلك هو أسرار بناء العقل التي تم تناولها في هـــذا الكتاب.

قصة مثيرة عن مخك

إذا كان المخ البشري حقا بهذه المرونة ، فهل يمكن تحسينه من الناحيـــة الجينية ؟ إن فكرة استخدام علم الجينات لتطوير الذكاء البشري بـــالطبع فكـــرة تناولها بالفعل مؤلفو القصص العلمية.

وفي آخر رواياته العلمية "*ابنة المشتري*" ، تخيل تـــوم هايمـــان عـــالم جينات ، حاصل على جائزة نوبل، أنه يتحكم في الجينات مـــن أجـــل زيـــادة مستوى الذكاء بنسبة ١٠٠% بحيث يولد الطفل بذكاء بنسبة ٢٠٠% .

وكان أسلوب العالم هو إعادة تنشيط ٨٠٠ جين ساكن مـــن بيـــن آلاف الجينات الموجودة في الـــ دي إن إيه (DNA) لإعادته إلـــى الحيـــاة، وبـــهذه الطريقة يتكون إنسان جديد لديه قدرات خارقة وذكاء وصحة وقوة تم تحســـينها جميعا.

وكان هذا الإنسان هو الابنة الأولى للمشتري، فهي لديها ٨٠٤ جينــــات نشطة وزائرة ولكن كان لها تأثير هائل، بالإضافة إلـــى أن تصويـــر المقـــرن الأعظم لدى الفتاة يبين نشاطا كيمائيا زائدا للمخ. أي أن نصفـــي مخـــها كانـــا يعملان كمخ واحد متكامل وكانت تقوم بمعالجة كم هـــائل مـــن المعلومـــات، وكانت أسرع من المخ المتوسط.

دعنا نتذكر أن العلم المستقبلي هو إلهام اليوم، وأن الإلهام الذي أثار هذه القصة العلمية، و الذي أثار حقيقة أن "كبر السن لا يستنفد قدراتك الذهنية" هـــو أن القدرة العقلية – مثل العضلات – يمكـــن تكوينـــها، وتقويتـــها، وإكســـابها المرونة، وتحسينها أثناء حياتك.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٤
ملاحظة تغيرك في لعبة
كرة السلة

يعمل هذا التدريب على تمرين انتباهك على عدة مســـتويات بصورة فورية. أولا ، ستقوم بالمرور على سلسلة من الأرقام.

١- عد من ١٠٠ إلى ٤ تنازليا.
٢- عد مع مضاعفة الرقم بقدر الإمكـــان مثـــل ٣ ، ٦ ، ١٢ ، ٢٤ ، ٤٨، ٩٦، ١٩٢ ......
٣- عد بالضرب في ٤ مثل ٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤ ... أثناء تخيل تسلسل الأرقام التالية ٥ ، ١٠ ، ١٥ ، ٢٠ ، ٢٥ ...
٤- والآن وأثناء التدريب على أحد تلك التسلسلات الرقميـــــة، تخيـــل المشاهد التالية بالتفصيل ؟ في كل مرة مشهد.
أ - مشاهدة بطـــولة لعبة كرة السلة.
ب- التجـــول في معـــرض فنـــي .
جـــ-تناول العشاء في مكان هاديء.
د بناء جدار حجري حول منزلك .

سر بناء العقل رقم ٧
كيف تصل إلى تعلم وذاكرة
أكثر فاعلية

هناك مقولة تحضرني في هذا المقام وهـــــي " أنـــه ليـــس بالإمكان تذكر الكلمات كما هي ، إنما يتعين تذكر المشـــــاعر التـــي تنطـــوي عليها".

ويطلق على هذا التمرين *الوصل*، لأنه يتطلب نوعاً من الربط بين المشاعر الإيجابية وخبرة التعلم لديك من خلال إنشاء *أزرار سحرية*، والفكرة هي أن تربط بين منبه أو حافز خارجي وحالة نفسية أو شعورية داخلية كطريقة لدعم الذاكرة [١٢].

سبع خطوات لتغيير عقلك بحق أثناء الانتظار

١- اجلس في مقعد مريح باسترخاء ، مع غلق عينيك، والتنفس بطريقة هادئة وبطيئة. تخيل أنك المعلم والطالب في ذات الوقت.

٢- استحضر موقفاً أو تجربة كنت تشعر فيها بالسعادة والقبول والنجاح والنصر والبهجة، وتذوقها كمشروب لذيذ. قد تكون هذه التجربة هي لحظة مررت بها- أثناء الدراسة عندما نجحت في فهم موضوع معين أو توصلت لفكرة رائعة أو نلت ثناء أحد معلميك، أو انطلقت في مجال التعليم بصورة رائعة.

٣- حوّل تفكيرك كاملاً إلى تلك التجربة. حاول إعادة الموقف وتخيله بجميع تفاصيله، وتخيل كيف كان جسمك في آنذاك واقفز إلى ذلك الوقت وكأنك ترتدي ملابسك . لاحظ ما ترى وما تسمع وما تشعر به وادخل إلى تلك الأحاسيس بعمق، وتأكد من استحضار جميع الأشياء – سواء نطقت بها بصوت عالٍ أو في عقلك – في الزمن المضارع، وكأنها تحدث الآن.

٤- عندما تشعر بوجودك حقاً في هذه التجربة السعيدة ، المس شحمة أذنك أو معصمك وابق على هذا الوضع لمدة خمس ثوان، فإن الشرط ذلك سيؤدي إلى وجود "زر سحري" مما يعني نقطة انطلاق

من جسمك بحيث تصبح قادراً عندما تلمسها مرة أخرى – أن تستعيد نفس الذكرى السارة أو على الأقل الشعور بالسعادة.

٥- انتظر لمدة عشر دقائق، ثم المس الزر السحري مرة أخرى هل تمر بنفس الإحساس كما حدث ذلك من قبل ؟ والآن يمكن أن يعمل الزر السحري لصالحك *كاستجابة إيجابية مشروطة* (عكس الاستجابة السلبية غير الواعية المشروطة) يمكنك استخدامها عن عمد كزر لتوليد حالة إيجابية بالعقل وشعور مناسب لكسب العلم.

يمكنك *استخدام* هذا الزر ، وعندما تتمكن من تغيير حالتك الذهنية إلى حالة إيجابية ومشجعة ، فيعد ذلك بيئة تعلم ممتازة.

٦- وبفرض التنوع، يمكنك وضع *أزرار سحرية متسلسلة*. افترض أن لديك اختباراً. أو اجتماع عمل أو مؤتمر تسويق أو لقاءً تليفزيونياً وتتمنى ألا تكون عصبياً في هذا الوقت . يمكنك إعداد عدة أزرار سحرية مترابطة على طول خطوط القلق والهدوء والثقة.

٧- وعقب نفس الإجراء الذي تم وصفه للتو ، ضع زر قلق الاختبار على أول برجمة (أحد مفاصل أصابع يدك) في يدك اليمنى. ضع زر الشعور بالهدوء على ثاني برجمة والثالثة تكون خاصة بالشعور بالثقة والراحة والنجاح. انتظر لمدة عشر دقائق ثم اختبر صحة هذه الأزرار.

وفي المرة التالية التي تواجه بها اختباراً أو مؤتمراً، يمكنك الخوض فيه، وشق طريقك من خلال حالة من الهدوء والثقة بالعقل في ثوان معدودة عن طريق الضغط على هذه الأزرار السحرية.

سر بناء العقل رقم ٨
كيف تكون مسؤولاً عن عقلك
على الأقل الجزء الخاص بالصور

وجوهر هذا السر له علاقة بـالذاكرة والشعور المرتبط بمحتوياتها . وفيما يلي المفتاح : *يمكنك بناء قوة ذاكرة أفضل في الوقت الحاضر من خلال تغيير شعورك وإحساسك بذاكرتك في الماضي.*

افترض أنك مررت بتجربة مريرة في الماضي، وتفضل ألا تتذكرها أو تفضل أن تمر بسلام إذا استحضرتها . انظر إلى ذكرياتك على أنها مشابهة لصورة تليفزيونية، فلتلفازك أزرار تحكم لضبط مختلف مكونات الصورة ، بما في ذلك إضاءتها تضاد الألوان والسرعة ومدتها.

ولدى عقلك "أزرار تحكم" إضافية تتحكم في الصور أو الذكريات المرتبة، وهي رهن إشارتك – وعادة ما تكون مهملة وغير مطلوبة – فلما لا تتكلم و تستخدمها للضغط على وظيفة توليد الصور بعقلك ؟

كيف تعيد توجيه الصور الخاطئة بحياتك ؟

والسبب وراء القيام بذلك أنه عندما تتمكن بشكل واع – من ضبط دقة وإضاءة وكثافة تلك الصور التي تتذكرها، يمكنك تغيير *شعورك بها اليوم.*

ويعني ذلك أنك تستطيع نزع فتيل الألم أو عدم الارتياح من ذكرياتك الماضية عن طريق إعادة ضبط ذاكرتك بشأنها في الوقت الحاضر. يمكنك تغيير استجابتك الشعورية لهذه الذكريات بتغيير الشكل الذي تتذكرها به ، عن *طريق إعادة هيكلتها* – تغيير الصورة في عقلك.

وتعد هذه بعض أزرار "التحكم" في وظيفة توليد الصور بعقلك القابلة للضبط، ومن خلال قراءة القائمة التالية التي تتكون من ١٣ تغييراً يمكنك القيام به ، استحضر أولاً ذكرى سعيدة جداً ومر خلال جميع خيارات التحكم بالصور

ثم كرِّر هذا التمرين مع إجراء التعديلات على الذكريات الحزينة، وأثناء القيام بكل تعديل أو ضبط ، لاحظ شعورك الآن تجاه محتويات الذاكرة.

وبممارسة هذا التمرين ، يمكنك إعادة الخطوات - عن وعي - التي يمر بها عقلك بطريقة لا واعية لوضع التجربة في *إطار* مرجعي. ربما كان هذا الخيار ليس الأفضل من بين الأطر.

١٣ طريقة لإعادة برمجة الطريقة التي تتذكر بها

١- *اللون* . غيِّر اللون من الألوان البراقة الحية إلى الأبيض والأسود.

٢- *المسافة*. كم تبعد كمشاهد عن المشهد ؟ قرِّبه إليك ثم ادفع به بعيداً.

٣- *العمق*. انظر إلى الصورة كصورة مسطحة ثنائية الأبعاد، ثم أنظر إليها بعمق حتى تصبح ثلاثية الأبعاد.

٤- *المدة*. مرَّ سريعاً على المشهد ، وأنظر إليه بطريقة سطحية، ثم مر خلاله على لقطات طويلة ثابتة.

٥- *الوضوح*. هذا هو زر التحكم الأساسي، اجعل الصورة مشوشة غير مميزة المعالم. والآن دقِّق حتى تصبح واضحة تماماً بجميع تفاصيلها.

٦- *التضاد*. والآن يمكنك التحكم في درجة الضوء والظلام واللون الرمادي بذاكرة الصورة.

٧- *الهدف*. يمكنك التبديل من التركيز على صدر الصورة مع تعبئة الإطار به إلى الرجوع لضم الخلفية كاملة حتى تتضمن الأحداث التي حدثت في الماضي البعيد.

٨- *الحركة*. جمِّد (ثبِّت)الإطار بحيث يكوِّن صورة فوتوغرافية ثابتة مدى الحياة، والآن حرِّكه للأمام سريعاً بحيث يكوِّن صورة حية متحركة.

٩- *تدرج الألوان*. وفي هذه الخطوة يمكنك ضبط توازن الألوان ظلل الأحمر والبرتقالي، ثم حاول فعل ذلك مع الأزرق والأخضر.
١٠- *الشفافية*. اجعل الصورة شفافة مثل الزجاج بحيث تتمكن من خلالها- من رؤية ما يحدث قبلها.
١١- *نسبة الأطوال*. يمكنك إعادة وضع الصورة في إطار طويل ضيق ثم إطار قصير عريض.
١٢- *الاتجاه*. أزح الجزء العلوي من الصورة عنك ثم اجذبها في اتجاهك؟ وافعل نفس الشيء مع الجزء السفلي.
١٣- صدر *الصورة* / خلفيتها يمكنك سحب الصورة لتصبح قريبة ثم انسَ كل شيء عن الخلفية؛ أو قم بتكبير الخلفية تماماً أي ركز عليها بحيث يصبح صدر الصورة مشوشاً.

سر بناء العقل رقم ٩
كيف تكون مسؤولاً عن عقلك – النتيجة

يعتمد شعورك تجاه أي موقف – وبالتالي مقدرتك على تذكر – في المقام الأول على الإطار الذي تضع فيه تجربتك.

إن التجارب قابلة لإعادة الهيكلة. وهنا يكمن هذا السر.

ويعلق العالم النفسي ريتشارد باندلار قائلاً: "أعتقد عدم احتمال *كل شيء*: يمكنك الحفاظ على أي ذكرى أو اعتقاد أو أي عملية ذهنية أخرى من يوم لآخر عندما تستمر في فعل ذلك " .

فكِّر في تجارب تعليمية غير سارة كنت قد مررت بها في بداية حياتك – في المدرسة أو في العمل. ربما تزايد لديك شعور بالرعب من الرياضيات،

وإحباط من الحساب الأمر الذي أدى إلى الشعور بعدم الأمان، ثم بغض أزلي للأرقام و نقص في الثقة بالذات أن لديك أي مقدرة على التعامل مع الأرقام، وهذا ما يطلق عليه العلماء النفسيون "فوبيا المدرسة" أي الرهبة من المدرسة.

تعليق إطار جديد للصورة – لقدرتك العقلية

وقد تطلق عليها "فوبيا القدرة العقلية" لأنها قد تعمل كعقبة خطيرة أمام بداية قرارك بدعم وتحسين ذكائك. وقد تكون الأحداث قد وضعت موقفك الداخلي تجاه التعلم (وبالتالي القدرة العقلية) في إطار الحياة ككل، وستستمر في وضعه هكذا بطريقة سلبية ما لم تعمل على التغيير.

بمعنى آخر، عندما تجمع بين سر بناء العقل الخاص بتغيير الاتجاه مع أسلوب إعادة الهيكلة الذي يهتم بضبط الذكريات في هذا السر ، تحصل على أداة قوية وفعَّالة للبدء في برنامج بناء العقل، وفيما يلي طريقة أخرى لمحاولة استكمال إعادة هيكلة ماضيك (١٣).

خمس خطوات سهلة للحد من العادات المضادة للقدرة العقلية

استخدم هذا التمرين من أجل تغيير العادات السيئة القديمة مثل *إنني غبي جداً لدرجة أنه لا يمكنني تحسين قدرتي العقلية لأن ذلك هو ما يخبرني به دائماً كل من والدي ومعلمي وأصدقائي وأقراني*، وقد تكون أيضاً "فوبيا" الرياضيات أو التعلم أو الخوف من الأفكار المعقدة وقضم الأظافر عند الشعور بالعصبية.

١- حدّد *المحتوى* . حدّد العادة طويلة الأجل التي تأمل في التخلص منها. فكِّر فيها ، اجعل الأمر جليًّا أمام عقلك ولربما سوف تحتاج إلى إغماض عينيك للقيام بهذا التمرين.

٢- حدّد *الصورة الأساسية*. دعنا نفترض أنه لأمر منفر أن نتعامل مع الأرقام ، قم بتسوية دفتر "شيكاتك"، واحسب الضرائب المفروضة عليك. قد ترى نفسك تدفع بجدول مليء بالأرقام – مثل بيان بحساب مصرف – بعيداً عن وجهك أو تدفن الآلة الحاسبة تحت بعض المجلات، وتقول لنفسك إنك لست كفئاً للتعامل مع الأرقام.

حاول استرجاع الشعور الذي تمر به عندما تواجه مثل هذه المهمة ، وبلا شك ، قد يكون هناك بعض الضيق والقلق والتوتر ونفاد الصبر. وعندما تصل إلى "مذاق" هذا الشعور ، تكون قد وجدت الصورة الأساسية.

٣- *تصور صورة لنتيجة أفضل*. وهنا تقوم بتكوين صورة ثانية عن كيفية النظر إلى نفسك – بشكل مختلف – إذا كنت متقناً لهذا الشيء الذي تتجنبه – شيء ما بدرجة البراعة في الحساب أو على الأقل تخيل أنك شخص قادر – على – ومهتم بتسوية دفتر الشيكات.

ابحث عن صورة مدحيّة وسارة جداً ، وقد يتعين عليك المبالغة في ذلك قليلاً وتصور نفسك محاسباً عاماً معتمداً في عملك على الأرقام الفلكية لدى إحدى المؤسسات العملاقة. ابتسم لهذه الصورة وكأنك فخور وراضٍ عن الإنجاز الذي حققته.

٤- *حوِّل الصورة.* ركِّز الضوء في الصـــورة الرئيســية وأعطـــها اللـــون والبريق اللازمين واجعلها ضخمة ، ومفعمة بالحيوية. تذكر أن هذه هي صورتك كشخص غير كفء في الحساب.

اجعل الصورة الثانية لنفسك وأنت بارع في الحســـاب صغـــيرة ، مظلمة في الركن الأيمن السفلي من الصورة الرئيسية وبصوت مرتفـــع قل: "حوِّل" وبهذا تعكس الصورتين.

اجعل الصورة الثانية بحجم كامل واملأها بالضوء، واللمعان، أمَّـــا الصورة الأولى فاجعلها تنكمش حتى تصبح في حجم طابع الـــبريد فـــي زاوية من الصورة الثانية. قم بذلك بأقصى سرعة ممكنـــة فـــي ثانيـــة أو أقل. افتح عينيك، وانس كل شيء عن الصورتين لمدة دقيقة، وانظـــر في جنبات الحجرة، ولاحظ شعورك . كرِّر هذا التحويل خمـــس مـــرات إضافية.

٥- *الاختبار.* استحضر في عقلك الصورة الرئيسية الأولى ، التي كنت فيـــها مرعوباً من الحساب. هل شعورك مختلف الآن ؟ إذا نجحت في الخطوة السابقة وتحولت بين الصورتين بنجاح ، فستميل الصورة الأولـــى إلـــى التضاؤل والتلاشي.

وستحل محلها صورتك وأنت بارع في الحساب.

ولتتأكد تماماً ، أخرج الآلة الحاسبة من أسفل المجلات، أحضر البيـــان المالي الخاص بالمصرف من سلة المهملات وابـــدأ فـــي ضبـــط دفـــتر "شيكاتك"، وبهذا فأنت بارع حقاً في الحساب.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٥
تركيز انتباهك على عائلة الكلمـــة

- اختر أية كلمة تحوي عدة معانٍ ومقاصد مثل "التخيـــل" أو "الطـــب" . اكتب الكلمة في وسط صفحة كبيرة، وارسم حولها دائرة.
- والآن ابدأ في كتابة جميع الأفكار والعلاقات ذات الصلـــــة بالكلمـــة ، ارسم دائرة حول كل كلمة، وقم بتوصيلها بالكلمـــــة الرئيســية بخــط مستقيم.
- استمر في تكوين هذه الصلات بين عائلة الكلمة حتى تملأ الصفحة. لا تسمح لأي شيء بتشتيت ذهنك ليس له علاقة بالكلمة الرئيسية.

سر بناء العقل رقم ١٠
كيف توفر بيئة يسعد عقلك بالعيش فيها ؟

قد يكون لبيئة عملـــك أثـــر مشـــجع أو مؤلـــم علـــى استخدامك لقدرتك العقلية الفطرية، ويعتمد ذلك على كيفية إعدادك لها، وفيمـــا يلي بعض الخطوات المفيدة :

الخطوة الأولى : غذِّ عقلك بالأيونات السالبة

اقض دقيقة، وتذكر آخر مرة استمتعت فيها برؤية شلال أو مسقط مـــاء، عندما كنت قريباً بدرجة كافية لتشعر بطاقة وحيوية الماء المتدفق ولكـــن لـــم تكن قريباً بدرجة كبيرة حتى تشعر بالابتلال. هناك سبب كيميائي حيـــوي وراء شعورك بالانتعاش واليقظة والإيحاء والارتفاع بشكل عام في الروح المعنويـــة

عقب قضاء بعض الوقت أمام شلال، ويطلق عليه الأيونات *السالبة* وكلمة *سالبة* في هذا السياق تعني شيئاً نافعاً لك.

وثبت أثر جزيئات الهواء المشحونة سلبياً (أو الأيونات) – الشائعة حول أي جسم ساقط أو عقب عاصفة كهربائية – على تحسين المزاج ورفع درجة التركيز وإيقاظ الإلهام والإبداع وهي بمعنى الكلمة جزيئات الانتعاش.

وقد تكون إحدى الوصلات من خلال الناقل العصبي سيروتونين، وقد توصل العلماء إلى أنه كلما كان مستوى الأيونات السالبة أعلى في بيئة ما، كان مستوى السيروتونين أعلى في مخك، وتذكر أن السيروتونين هو ما يجعلك تشعر بالنعاس؛ لذا فيمكن للهواء النقي غير الملوث والأيونات السالبة أن تساعد في رفع الروح المعنوية، وبالتالي ثراء في المخرج الذهني.

فكِّر في تلك البيئات من حيث محتوى الأيونات السالبة (نسبة الأيونات الموجبة إلى الأيونات السالبة) :

- هواء جبلي نقي :٢,٥٠٠ أيون موجب (أ م) ٢,٠٠٠ أيون سالب (أ س) نسبة ١,٢٥ : ١
- هواء ريفي : ١٨٠٠ أ م ، ١٥٠٠ أ س ، نسبة ١,٢ : ١
- هواء حضري : ٦٠٠ أ م ، ٥٠٠ أ س، نسبة ١,٢ : ١
- هواء ما قبل العاصفة : ٣٠٠٠ أ م، ٨٠٠ أ س ، نسبة ٣,٧٥ : ١
- هواء ما بعد العاصفة : ٨٠٠ أ م ، ٢٥٠٠ أ س ، نسبة ٠,٣٢ : ١
- هواء مصنع صناعات خفيفة: ٤٠٠ أ م ، ٢٥٠ أ س ، نسبة ١,٦: ١
- هواء شقة أو مكتب : ٢٠٠ أ م، ١٥٠ أ س ، نسبة ١٣٣ : ١
- هواء مكتب خال من النوافذ : ٨٠ أ م ، ٢٠ أ س ، نسبة ٤ : ١
- هواء أي مركبة مغلقة ، مثل سيارة ، حافلة، طائرة، قطار : ٨٠ أ م ،٢٠ أ س ، نسبة ٤ : ١

ضع شلالاً في مكتب، واسكب القهوة

ومن الجلي أن تستشف من القائمة السابقة السبب وراء شعورك بالنعاس أثناء تواجدك في طائرة وشعورك بالامتلاء بالطاقة أثناء جلوسك أمام أحد الشلالات أو مساقط المياه، وتكمن المشكلة في كون المباني المكتبية الحديثة والمنازل المنشأة حديثاً محكمة الغلق، وتحيط بها أنظمة التدفئة وتكييف الهواء، بحيث لا يبقى مكان للأيونات السالبة.

وكنتيجة لذلك ، قد لا يكون مكتبك المزود بالآلات مثل "الفاكس" مكاناً مناسباً لإعمال مهارة القدرة العقلية، وقد يكون مكتبك مملوءاً بالهواء الساكن والمضاد للقدرة العقلية.

ومن ناحية أخرى ، إذا أردت أن تشعر بالمرح والتركيز في مكتب خال من النوافذ (أو المكتب الذي لا يتم فتح نوافذه) فأنت بحاجة إلى جلب الأيونات السالبة إلى بيئة العمل لتخفيف روح الكآبة، وللبقاء في حالة يقظة وانتباه.

وتتوافر مولدات الأيونات السالبة (ويتم تسويقها في بعض الأحيان كمنقيات للهواء) من أجل القيام بهذا التمرين وعادة ما يكون ثمنها حوالي ١٠٠ دولار أمريكي، وابحث فكرة تركيب نوافذ يمكن فتحها مع وضع المراوح بالقرب منها ، حتى إنك قد تضع نموذجاً مصغراً للشلال من أجل توليد الأيونات السالبة المدعمة للقدرة العقلية.

الخطوة الثانية : ضع عقلك في حجرة بها منظر طبيعي

على الأقل حسب الأساطير الشهيرة، لماذا يفضل الكتّاب توافر بيئة ريفية هادئة لكتابة أعمالهم العظيمة ؟ السبب هو أن المشهد أو المنظر الطبيعي يوحي لهم بالكتابة، ولأن الريف دائماً ما يكون متجدد الهواء ومنعشا- خاصة إذا كان باستطاعتك رؤيته من مكتبك من خلال نافذة كبيرة، ويمكن أن يكون

للمحتوى المرئي لبيئة عملك أثر كبير على جودة موجات مخك، وبالتالي على مخرجك النهائي.

وأثبتت إحدى الدراسات حقيقة أن الأشخاص الذين بإمكانهم مشاهدة مناظر طبيعية - بما في ذلك الماء والخضرة أثناء عملهم لديهم مستويات موجات ألفا بالمخ أعلى من تلك الموجودة أثناء عملهم في بيئة حضرية مملة حيث ترتبط موجات ألفا بالاسترخاء والإبداع.

وبكلمات أخرى ، ثبت أن للمناظر التي تطغى عليها الطبيعة تأثيراً أفضل على عمل القدرة العقلية في حالة استرخاء ويقظة أفضل من تأثير الجدران الصماء أو المناظر الحضرية . إذا لم تتمكن من إعادة ترتيب مكتبك بحيث يحتوي على مناظر إيحائية، لما لا تقوم بتعليق أحد تلك المناظر على الجدران بدلاً من المناظر الغابية.

الخطوة الثالثة : حافظ على الإضاءة الجيدة لعقلك

وأثناء إعادة تغيير ديكور مكتبك ، لِمَ لا تقوم بتركيب إضاءة كاملة. أوضحت الدراسات أن إنتاجيتك أثناء العمل في إضاءة طبيعية تكون أعلى من العمل في إضاءة صناعية غير مكتملة من نوع الإضاءة الفلوري.

إن الضوء غذاء مطلوب لجميع أجهزتك مما يعني أنه إذا عملت داخل المبنى ، ستنتعش إذا تمكنت من امتصاص ضوء مكتمل الطيف أثناء النهار، فسيساعد ذلك على بقائك يقظاً ومنتبهاً ومملوءاً بالطاقة، ويعد ذلك صحيحاً على وجه الخصوص أثناء أشهر الشتاء، حيث يتوافر ضوء شمس أقل خارج المبنى.

وأصبح العد يد ممن يقطنون الجزء الشمالي الشرقي من الكرة الأرضية سريعي التأثر بما يطلق عليه الاضطراب الموسمي الفعال - وهو نوع من

نقص الغذاء – وفي هذه الحالة – يقل الضوء الطبيعي، وتنخفض الإنتاجيـــة ، وتزيد الحاجة إلى النوم والغذاء ، وعادة ما ينشأ شعور غير حاد بالكآبة كنتيجة لذلك.

وما يحدث هو أنه أثناء تلاشي كمية الضوء ، يعتقد جسمك أنـــه الليـــل وبالتالي يفرز المزيد من الميلاتونين، وهو المادة الكيمائية الموجـــودة بـــالمخ التي تثير الشعور بالنوم، والشيء الذي قد تحتاجه بشكل ملح فـــي مثـــل هـــذه الظروف هو السبات (قضاء فصل الشتاء حتى يحل إبريل – وقد يتناسب ذلـــك معك بالكاد إذا كان رزقك يتوقف على قدرتك العقلية).

سر بناء العقل رقم ١١

حافظ على سلامة مقياس ذكائك

كيف تجعل منزلك مانعا لتسرب قدرتك العقلية ؟

وطالما أننا نجهز منزلك ليصبح بيئة أفضل صالحة للقـــدرة العقلية ، نقدم لك فيما يلي اقتراحات إضافية للأخذ في الاعتبار.

فقد تعلمت في أسرار بناء العقل السابقة أن هناك عدة أوجه من حيـــاتك مثل نظامك الغذائي واتجاهك وغير ذلك من العوامل الشخصية الأخـــرى مـــن شأنها أن تعمل كعقبات أساسية في طريق زيادة القدرة العقلية، وســـترى فـــي أسرار بناء العقل ٢٤ ، ٢٥ ، ٢٦ ، ٢٧ تأثير الأغذية على حالتك المزاجيـــة، والآن نرغب في إضافة عامل آخر مهم إلى الصورة، هو البيئة التـــي تعيـــش فيها.

ونظرا للحالة عالية التقنية التي تحيط ببيئة البث الأمريكي وبيئة العمل ، فهناك عدد كبير من مكونات بيئتك التي لا ملاذ منها ليست ضـــارة بصحتـــك فحسب؛ بل ذات تأثير سلبي حتمي على قدرتك العقلية الفطرية.

وفيما يلي دليل على السموم التي قد تضر بقدرتك العقلية في بيئة المنزل أو العمل النموذجية، والتي بإمكانها التدخل مع ذكائك، وتنشيء حالة يطلق عليها بعض الخبراء *ضباب العقل*.

يمكنك العيش هناك؛ حيث يتوافر المنزل صديق القدرة العقلية.

أولاً: يجب توخي الحذر من تلك الظروف لأن بإمكانها استنزاف قدرتك العقلية :

- *المطبخ*. الكلور الموجود بمياه الصنبور ، التهوية غير المناسبة مع تواجد الغاز ، دخان الفرن والمكانس، والغاز المنبعث من الثلاجات.
- حجرة *الطعام والمعيشة*. غبار المنازل الموجود في السجاد، والفورمالدهايد (غاز عديم اللون نافذ الرائحة) وغير ذلك من الملوثات الموجودة بالسجاد، وعازل الجدران، والسجاد الجديد الذي لا يتم أحياناً التخلص كلية من الغازات الموجودة فيه لمدة عشرين عاماً، والمبيدات الحشرية الموجودة داخل الأخشاب وأجزاء الأرضيات.
- حجرة *النوم*. الغازات المنبعثة من جميع المواد الصناعية والسجاد، والبطاطين، واللاكيه، والصفائح اللامعة الموجودة على الخزانات والمناضد، والأسرة، وجميع الوصلات المصمغة بالأثاث والأسفنج، أغطية الأثاث والستائر المصنوعة من البوليستر، وورق الحائط المصنوع من الفينيل والأصماغ، والألواح الخشبية، والمنظفات المعطرة والملابس المنظفة بطريقة التجفيف والمواد الملمعة للأحذية.

- *الحمام.* الستائر الصناعية ، المطهرات الصناعية، والعطور، ومزيل العرق ، المواد المبيضة للأقمشة والفورمالدهايد والمصنوع من البلاستيك ، والمنظفات والطلاء والصمغ.

ثانياً : فيما يلي بعض الخطوات لتتبعها لجعل منزلك بيئة صديقة للقدرة العقلية :

- *إنشاء المنزل.* تجنب استخدام الجدران من نوع يو إف إف آي حيث إن مادة الفورمالدهايد تستمر في إخراج الغازات في محيط الهواء الذي يمكن تنفسه لمدة أعوام. تجنب رش المواد بأشياء مضادة للفطريات ، تجنب المنتجات التي يؤول مصيرها لتكون أشياء ثابتة في بيئتك إذا كان معروفاً عنها إطلاق مادة الفورمالدهايد – مثل الأخشاب، الأرضيات ، المواد البلاستيكية ، الأصماغ والدهانات[١٤].
- *المفروشات والديكورات.* قم بالتخلص من واستبدال المواد الصناعية بقدر الإمكان بما في ذلك المفروشات والسجاد والإسفنج والستائر والأرضيات الخشبية والمواد البلاستيكية [١٥].
- *التهوية.* اتخذ الإجراءات اللازمة لمضاعفة التهوية الطبيعية في المكان الذي تعيش فيه ، تأكد من إمكانية فتح جميع النوافذ، و قم بتركيب مراوح على جدران المطبخ والحمام، وإذا لزم الأمر، قد تحافظ سدود الهواء على أموالك في فواتير الكهرباء الآن ولكن قد تكلفك المزيد من الأموال في فواتير العلاج والأطباء فيما بعد.
- *الملابس الشخصية.* فكِّر في ارتداء ملابس تحتوي على نسب أقل من البوليستر أو المواد الصناعية ، استخدم الأقمشة الطبيعية مثل القطن والصوف، والصبغات الطبيعية، وتجنب الملبوسات التي تم استخدام

مبيدات حشرية لوقايتها من العثة، وحد من استخدام التنظيف بطريقة التجفيف.

- ▼ حجرة *النوم*. لا تستخدم المدفأة الكهربائية، حيث إنها تضع جسمك في مجال اليكترومغناطيسي غير صحي. لا تضع سريرك بالقرب من أي منفذ كهربي لنفس السبب السابق ذكره. ولنفس السبب أيضاً، إذا كانت حجرة نومك موجودة بالقرب من قطب كهربي أو حيث تتشابك الوصلات الكهربية ، فغير المكان الذي تنام فيه بأي مكان آخر في المنزل.

وبهذا التمرين تكتمل جميع التمرينات المذكورة في أكبر سر من أسرار بناء العقل، والآن من المحتمل أنك ترى مدى أهمية اتجاهك في الحياة من أجل إحراز هدفك بنجاح. هذا الهدف هو مضاعفة قدرتك العقلية، وأنا واثق الآن أنك بدأت في *الإيمان بعقلك وبقدرته*. ومع هذا الموقف الجديد الإيجابي بشأن إمكانية بناء قدرتك العقلية، أنت في وضع الاستعداد للانتقال إلى الأسرار الستة التالية الخاصة ببناء العقل، وفي الفصل التالي، سوف تتعلم طرق *تحرير عقلك* وتخليصه من العقبات التي تقيد وتعرقل مقياس ذكائك . فقط عن طريق إضفاء بعض التغييرات المعتدلة على طريقة معيشتك ومأكلك يمكنك إحراز نقاط في مقياس ذكائك حتى قبل الشروع في أداء أي تمارين من أجل بناء العقل.



حرِّرْ عقـــلك

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

كيف يمكن لنظـــامك الغذائـــي ومشـــاعرك وأسلوب حياتك أن يكون سبباً في اســتنزاف قدرتك العقلية الطبيعية.

حرِّر عقلك. هناك عوامل عديدة في أسلوب حيـــاتك تعــوق عقلك عن استغلال ما لديه من قدرة طبيعية، وبعبارة أخرى يمكن القول إنه قـد يكون لديك قدرة عقلية أقوى مما قد يبدو إلا أن هناك عقبات تعــوق اســتغلال هذه القدرة، وهذه العقبات يمكن التخلص منها، ومنـــها الضغـط، والاكتئـــاب، النظام الغذائي ، التغذية غير المتوازنة، والإمســـاك المزمـــن، والحساســيات العقلية؛ فإذا تمكنت من التعامل مع هذه العوامل تحرر عقلك، وأصبح بإمكانـــه أن يطوِّر نفسه بنفسه.

وخلال الفصل السابق رأينا مدى أهمية موقفك *المبدئي* مـــن تنميــة قدراتــك العقلية، ولكي يكون لديك مثل هذا الموقف يجب أن تبدأ في إزالة تلـــك العقبــات من حياتك أو من جسمك، والتي تقف حائلاً بينك وبين قدرتك العقليـــة الطبيعيـــة، وهذا هو موضوع الفصل الثاني : كيف يمكن الحصول على نقـــاط أعلـــى فـــي حاصل الذكاء بمجرد إزالة العقبات التي تمنعك عن الاستخدام الأمثل لذكائك ؟

ولهذا السر في البناء العقلي وسائل تقوم على فكرة، مفادها أن عليك أن تحرر عقلك من كل العقبات التي وضعتها الحياة في طريقك. وقد تكون هذه هي المرة الأولى التي تسمع فيها هذا، ولكن هناك أشياء بديهية تمارسها في حياتك، ولكنها قد تنعكس سلباً على قدرتك العقلية، ومن هذه الأشياء اللحوم والكحوليات والأدوية والضغط وعينيك والإمساك إلى غير هذا. ومع هذا، فإن مثل هذه الأشياء يمكن تصحيحها وتعديلها من خلال اتباع أسرار البناء العقلي التي سنوردها في هذا الفصل.

وليس ما يعنينا هنا هو التخلص من هذه العقبات بقدر عنايتنا بترويضها. وليس هناك شك في أنك تريد التخلص من تلك العقبات التي تؤثر على قدرتك العقلية والمتمثلة في الضغط والاكتئاب والإمساك، وقد يكون عليك أن تفكر في إدخال تعديلات فيما تأكله وتشربه للوصول إلى أعلى نقاط ممكنة من حاصل الذكاء، وقد تجد في هذا الفصل من الحقائق ما قد يصيبك بالدهشة، فقد تحل على عقلك أحياناً لحظات من الارتباك والتشويش يكون سببها وجود حساسيات ضد بعض الأطعمة أو المواد لم يتم تشخيصها من قبل، وغالباً ما تكون هذه الحساسيات قابلة للعلاج. وفي هذا الفصل سنستعرض بعض النصائح التي من شأنها مساعدتك على البدء في برنامج يهدف إلى التخلص من السموم الجسمية والعقلية، والتي تعوق استخدام القدرة العقلية الطبيعية.

سر بناء العقل رقم ١٢
استرخِ، وأرِحْ عقلك، لأن الضغط قد يتسبب في تدمير قدراتك العقلية

إن ارتفاع ضغط الدم، والضغط المزمن، والتوتر الشديد كل هذه العوامل لها آثارها السلبية على قدرتك العقلية الطبيعية، كما أن هذه

العوامل قد تتسبب في سكتة مما يؤدي بدوره إلى إلقاء العبء الثقيل على الخلايا العصبية؛ فالضغط أيًا كان سببه يؤدي إلى نوع من التفاعل الكيميائي التحذيري. والذي ينتج تفاعلات كيميائية متنوعة أو تغيرات فيزيائية، هذه التغيرات أو التفاعلات قد تصل إلى ألف تغير وتفاعل.

وخلال لحظة الضغط الواحدة ينتج الجسم العديد من الهرمونات والناقلات العصبية، وفي الظروف السليمة الطبيعية يقوم الجسم باستيعاب هذه الإفرازات دون تأثير سلبي. ولكن إذا تكرر هذا الضغط أو كان هذا الضغط مزمناً، فهذا يعني أنه قد يكون لديك عدم اتزان هرموني؛ بمعنى أنه يكون لديك قدر كبير جداً من هرمون معين بينما لديك قدر قليل جداً من هرمون آخر مما يؤثر بدوره على صحتك، ويؤدي إلى زيادة ضغط الدم، إلى غير ذلك من الظواهر المرضية.

أمَّا عن سر البناء المتعلق بالضغط فهو كالآتي : *قم بدراسة أسلوب حياتك وأفكارك، طرق التعامل مع المواقف الملحة وذلك لترى إذا كان قدر الضغط الذي لديك له أثر سلبي على عقلك أم لا، ثم ابدأ بعد ذلك في اتخاذ خطوات من شأنها التقليل من الضغط المرضي.*

الزيادة الكبيرة في الضغط تؤدي إلى شيخوخة العقل

الضغط المزمن، وارتفاع معدلات هرمونات الضغط قد تكون سبباً في شيخوخة مبكرة لعقلك، كما قد تؤدي إلى انخفاض قدراتك العقلية القابلة للاستخدام. وفي الحقيقة فالضغط قد يؤدي بالفعل إلى قتل خلايا المخ [١]. وهذا يوضح لنا أن حجم وسرعة شيخوخة العقل تتحدد بناءً على *طريقتك في التغلب على الضغط.*

والضغط والتوتر الشديدان حينما لا تسعى لعلاجهما قد يؤديان إلى الإضرار بقدرتك العقلية الفعالة خلال فترات الصبا، وبعبارة أعم يمكن القول

إن ارتفاع الضغط المزمن يعتبر من أكبر العوامل المسببة لمجموعة كبيرة من الأمراض الخطيرة، وذلك في حوالي ٨٠% من الحالات، فالضغط يتسبب بشكل كبير في الأرق واضطرابات النوم، والتي بدورها تضر بالقدرة العقلية. ومما لا يخفى أيضاً أن الضغط والتوتر الشديدين من أكبر العوامل المسببة لمرض الشريان التاجي والسكتة (٢).

ويعتقد العلماء أن ضغط الدم العالي المزمن (والذي يؤدي إلى تصلب الشرايين الدماغية) يقلل من التدفق الطبيعي للأكسجين إلى المخ، وبهذا تتحول شرايينك وشعيراتك الدموية إلى أنابيب صلبة بينما من المفترض أن تكون مرنة، وإذا سرت على هذا النمط لمدة عشر سنوات فسوف يؤدي هذا إلى تراكم بعض الأضرار البسيطة وإلى تلف بعض الأنسجة الدقيقة في المخ، وهذه بدورها من الممكن أن تؤدي إلى إحداث خلل في الدورة الدموية، وخلل في تدفق الأكسجين إلى أنسجة المخ.

وهكذا نجد أن التأثير السلبي على القدرات العقلية يزداد شيئاً فشيئاً مع العمر، وكلما استمر ضغط الدم العالي كان الضرر أشد؛ حيث تجد نفسك بعد عشر سنوات قد بدأت ترى أثراً لهذا الضغط ، وبعد خمسة عشر عاماً يكون هناك انخفاض ملحوظ في أداء الذاكرة.

ارتفاع ضغط الدم يؤدي إلى فقدان الكثير من الخلايا العصبية المهمة

ومع وضع في الاعتبار كل ما أسلفنا لاحظ أيضاً أن الدراسات تشير إلى أن الأشخاص الذين تصل قراءة نبضات القلب لديهم إلى ٩٠ أو أكثر يظهر لديهم بوضوح ضعف في الذاكرة العامة، وفي بعض وظائف العقل بما فيها الذاكرة قصيرة المدى، بالإضافة إلى ضعف المرونة الذكائية، وفي الحقيقة فكلما ارتفع الزئبق ٢٠ ملليمتر في جهاز قياس ضغط الدم واستمر هذا دون

علاج على مدى عشر سنوات فإن هذا يؤدي إلى انخفاض الانحراف المعياري عند إجراء اختبارات على الذاكرة.

وهذا الانخفاض يمثل من نقطتين إلى ثلاث نقاط في مقياس حاصل الذكاء الذي يتكون من مائة نقطة. وهذا يعني أن ضغط الدم وارتفاع ضغط الدم يحدثان انخفاضاً يصل إلى ٢: ٣% في مقياس حاصل الذكاء. وإذا وضعت في اعتبارك العوامل الأخرى التي تضر بالقدرة الطبيعية لعقلك فستجد أنك تفقد خلايا عصبية مع كل نفس تتنفسه .

والآن دعنا نلق نظرة على بعض الخطوات العملية للتغلب على الضغط وارتفاع ضغط الدم. ومن الناحية الطبية نقول إنه إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم فعليك أن تستشير ممارساً مُؤَهلاً في الصحة الطبيعية (كممارسي المعالجة الطبيعية أو المتخصصين في العلاج بالإبر الصينية) وخبراء التغذية أو أي طبيب، وذلك للحصول على النصيحة التخصصية.

ولكن بعيداً عن هذا فهناك خطوات آمنة وبسيطة يمكنك أن تقوم بها الآن لتساعدك على المضي قُدماً في حياتك والتغلب على الضغط.

ارتفاع ضغط الدم: سبع خطوات للمحافظة على القدرة العقلية

١- قم بتخفيض وزنك، تناول المزيد من الألياف ، قلِّل من نسبة الدهن المشبع في وجباتك. قلِّل من نسبة استخدام ملح الطعام، وابدأ في انتهاج نظام غذائي شبه نباتي لتصل إلى نظام غذائي يتكون كله من عناصر نباتية.

٢- قم بزيادة ما تحصل عليه من *كالسيوم* إلى جرام يومياً على مدار شهرين.

٣- نقص *الماغنسيوم* يرتبط بشكل مباشر بارتفاع ضغط الدم، وخاصة لأنك بحاجة إلى الماغنسيوم لتوسيع الأوعية الدموية، بحيث تسمح

بمزيد من التدفق للدم، وكذلك قم بزيادة ما تحصل عليه من الماغنسيوم إلى ٤٠٠ ملليجرام يوميا على مدار شهرين.

٤- الحمض الأميني *توربن*" يؤدي إلى التقليل من حدوث ارتفاع ضغط الدم، ولذلك قم بتجربة تناول ٢ جرامين ثلاث مرات يوميا لمدة أسبوع.

٥- الحمض الأميني *تريبتوفان*" ثبت أنه يؤدي إلى تقليل ارتفاع ضغط الدم عندما يتم تناوله بكميات كافية، ولذلك قم بتجربة تناول جرام ثلاث مرات يوميا على مدار ثلاثة أسابيع كفترة تجريبية.

٦- كما أن للثوم أثرا في تخفيض ضغط الدم. قم بتناول ثلاثة فصوص من الثوم الطازج (٩ جرامات) يوميا أو قم بتناول مستخلص الثوم لمدة أربعة أسابيع.

٧- ومما يؤدي إلى تقليل ارتفاع ضغط الدم أيضا تمارين *الأيروبيك* الدورية وذلك مثل المشي والجري والسباحة وغير ذلك من الأنشطة الحركية، فابدأ في القيام بقدر معتدل من هذه التدريبات حتى لا تجهد نفسك.

سر بناء العقل رقم ١٣

٨ تدريبات للاسترخاء والتخلص من الضغط المؤدي إلى استنزاف قدراتك العقلية

والآن دعنا نلق نظرة على الخطوات الثماني التي يمكن أن نبدأ بها بهدف التقليل من أثر الضغط على قدراتك العقلية.

١- **استرخ بعمق.** اعرف ما هو المعنى الحقيقي للاسترخاء. قد يبدو هذا الأمر للوهلة الأولى واضحا إلا أن الكثيرين لا يعرفون ما معنى الاسترخاء الكامل. *وهناك طرق عديدة لتحقيق هذا* .

- قم بقضاء يوم بأحد حمامات الماء المتخصصة بحيث تشتمل هذه الحمامات على ساونا، وتدليك للجسم، ودّوامات مائية، وأكواب من أعشاب الشاي والعلاج بالعطور بالإضافة إلى المطهرات.
- اقضِ ساعة كاملة دون انقطاع في الاستماع إلى الموسيقى المعدة خصيصاً للاسترخاء، ارجع إلى الفصل السادس السر رقم ٦٧ للحصول على مزيد من التفاصيل عن العلاقة بين الموسيقى والقدرة العقلية.
- اقض يوماً كاملاً في إشباع رغباتك.

٢- **استجمع قُواك.** الزم الهدوء حتى أثناء الانفعال، فأحد أسباب الأثر السلبي للضغط على الجهاز العصبي والقدرة العقلية أنك لا ترى من أين يأتيك الضرر، ولذلك متى شعرت بالضغط أو القلق أو العصبية أو التملل والاستعجال عليك أن تتوقف عن فعل أي شيء، راقب بشكل موضوعي أحاسيسك وأفكارك واتجاهاتك ومزاجك العام كما لو أنك تفعل هذا مع شخص آخر غيرك.

- قم بعملية جرد عقلي، وقيِّم موقفك في تنفس عميق.
- اجلس لمدة خمس دقائق، و أغمض عينيك، وركِّز على عملية الشهيق والزفير.
- ويمكنك حتى أن تحدِّث نفسك قائلاً: "في هذه اللحظة أشعر بما ينتابني من ضغط وانفعال وأنا أقوم الآن بالتخلص من هذا مع كل نفس أتنفسه".
- أوجِد مُتنفساً لما ينتابك من قلق، فعندما تعطي نفسك هذه اللحظة من الخلوة فإنها تكون كثقب في جو القلق الذي نحياه ليسمح بدخول شعاع ولو بسيط ولو من الهدوء.

٣- **تنفس بعمق**، ويمكنك أن تفعل هذا حتى وأنت وسط هالة من المشاكل، أو وأنت في المترو.

- ▼ ركز كل اهتمامك على عملية الشهيق.
- ▼ وفي أثناء الشهيق قم بالعد من ١ إلى ٥.
- ▼ وعند الزفير قم بالعد من ٦ إلى ١٠.
- ▼ قم بهذا لمدة خمس دقائق مع مراعاة العد : لا تفعل هذا وأنت تقود السيارة، وإنما افعله فقط إذا ما كنت مسافرا في سيارة يقودها غيرك.

٤- **قم بالتنفس بالتبادل بين فتحتي الأنف**. عندما تشعر بالضغط، اقض عشر دقائق في ممارسة تدريب التنفس الآتي من تدريبات اليوجا، وسوف يعمل هذا التدريب على تهدئة الجهاز العصبي وإعادة التوازن بين أجزاء المخ، كما سيعيد شحذ قدراتك العقلية خلال الساعات التالية للتدريب.

- ▼ اجلس على كرسي منتصب الظهر، ولا تجعل ذلك يؤثر على راحتك الجسمانية.
- ▼ أغمض عينيك واستخدم إصبع السبابة من اليد اليمنى لغلق فتحة الأنف اليمنى من الأنف بلطف.
- ▼ قم باستنشاق الهواء ببطء وبشكل ثابت من خلال الفتحة اليسرى للأنف، وأثناء هذا الشهيق قم بالعد إلى ٥ أو ٦؛ بحيث لا يؤدي ذلك إلى إجهادك.
- ▼ انقل السبابة من الفتحة اليمنى للأنف إلى الفتحة اليسرى لتغلقها الجانب الأيسر.
- ▼ قم بعملية الزفير ببطء خلال الفتحة اليمنى وأنت تعد إلى ١٠ أو ١٢.
- ▼ والآن ابدأ في الشهيق من الفتحة اليسرى.

- قم بغلق الفتحة اليمنى بدلاً من اليسرى، وقم بالزفير من خلالها الفتحة اليسرى.
- ثم ابدأ في الشهيق عبر الفتحة اليسرى وهكذا دواليك.
- اجعل فترة الزفير ضعف فترة الشهيق، وإذا كنت تستطيع الشهيق إلى أن تعد إلى ٦ أو ٨ أو ١٠ فهذا أفضل بكثير ، وقم بعد ذلك بالزفير وأنت تعد إلى ١٢ أو ١٦ أو ٢٠
- قم بتكرار هذه الدورات من الشهيق عبر إحدى فتحتي الأنف والزفير من الأخرى لمدة من ٥ إلى ١٠ دقائق.
- ارجع إلى السر رقم ٦٢ و رقم ٦٣ للحصول على المزيد من التدريبات الخاصة بالتنفس.

٥- **تناول خلاصة الزهور.** هناك العديد من خلاصة الزهور المفيدة والتي تساعدك على الاسترخاء بشكل أفضل، على سبيل المثال قم بتناول:

- *اللفندر*. لتهدئة وتسكين الجهاز العصبي عندما يكون هناك عبء عليك.
- *زهرة الكرز*. إذا كنت تخاف من أن يؤدي بك الضغط الشديد إلى فقدان التوازن والانهيار.
- *تركيبة الزهور الخمس* تؤدي إلى تخفيف مؤقت للضغط الناتج عن التعامل مع ظروف الحياة المحيطة.
- *القرنفل الهندي* إذا كنت تريد أن تظل هادئاً ومتمتعاً بالتركيز في أثناء النشاطات المكثفة.
- *الأمباتيز* إذا كنت تريد أن تذهب بسرعة شديدة في الوقت الذي تشعر فيه بتوتر شديد.
- *بابونج*. وذلك للشعور بالاسترخاء العميق والراحة بعد التجارب العاطفية الشديدة أو الضغط المركز.

ارجع إلى السر ١٤ أو ٣٤ من أسرار بناء العقل للحصول على مزيد من التفاصيل عن خلاصة الزهور.

٦- خذ حماماً في ماء ذي فقاعات، فهذا الحمام ذو أثر صحي في إعادة الحيوية بعد يوم شاق مليء بالضغوط، استخدم زيت اللفندر الصافي أو خليطاً من هذا الزيت مع مسحوق الفقاقيع، أو اخلط هذا مع مستحضر آخر متعادل كثير الفقاعات.

- ▼ صب ست نقاط أو ملء ملعقة شاي من اللفندر في علبة زبادي فارغة.
- ▼ صب هذه العلبة مع ماء ساخن من الصنبور في حوض الاستحمام.
- ▼ وفي الوقت الذي تتدفق فيه مياه الصنبور في البانيو قم بصب هذا الخليط على الماء المتدفق، وسوف يؤدي هذا إلى خلق أكبر قدر ممكن من الفقاعات، كما يؤدي إلى توزيع هذا الزيت الفعَّال بانتظام على المياه الموجودة في البانيو.
- ▼ امكث في حوض الاستحمام لمدة لا تقل عن عشرين دقيقة للشعور بالاسترخاء.
- ▼ وفي مرات أخرى قم بتجربة زيت الورد أو البابونج أو الياسمين أو الميليسا.

٧- **كن كالجثة الهامدة.** من أهم الأوضاع في الهافايوجا وضع استرخاء يسمى *سافاسنا*. وقد ورد هذا الوضع في النصوص الهندوسية وترجمته التقريبية هي "وضع الجنة" وذلك لأن الشخص في هذا الوضع يرقد على ظهره ويتمتع بقدر كبير من الاسترخاء مما يجعل الناظر يظنه قد مات.

- ▼ البس ملابس واسعة كالبيجامات أو البدل الرياضية.
- ▼ اخلع الحذاء والمجوهرات والساعة والنظارة.
- ▼ ارقد على ظهرك فوق سجادة أو حصير.

- افرد رجليك قدر ١٨ بوصة.
- اشدد ذراعيك قدر ١٢ بوصة بعيدا عن جانبيك.
- اجعل ذقنك موازيا للمغبن. لا تركن رأسك إلى أحد الجانبين.
- قم بفرد رجليك للداخل والخارج، وبعد ذلك ألق رجليك إلى الجانب. افعل هذا مع ذراعيك.
- أدر رأسك إلى اليمين لأقصى ما تستطيع، ثم إلى الشمال ثم أعد الرأس لوضعها الأول وليكن هذا بلطف وبطء.
- قم بتمديد نفسك بالكامل كما لو أن شخصا آخر كان يشدك بلطف من رأسك، ورجليك، وذراعيك، ليقوم لك بعملية التمدد.
- استشعر كما لو أن شخصا آخر يسحب بلطف كتفيك إلى أسفل بعيدا عن رأسك ويسحب وذراعيك بعيدا عن الحوض.
- استشعر سحب الجاذبية عبر الجزء السفلي من جسمك واستشعر هذه الجاذبية تمتد حولك كالغطاء.
- تنفس بعمق من البطن، وتحسس بطنك وهو يرتفع وينخفض مع كل نفس.
- وعندما تقوم بعملية الزفير دع النفس الخارج يلتقي "بغطاء الجاذبية" ويتمدد كما لو كان وسادة من الهواء تلتف حولك.
- والآن وعندما تقوم بالشهيق ركز انتباهك على جسمك بدءا من الكاحل.
- أولا ، قم بشد كاحلك، ثم قم بعد ذلك بإرخائه.
- وبعد ذلك ركز انتباهك، وتخيل هذا النفس يدخل ويغمر كاحلك بالضوء.
- وعندما تقوم بعملية الزفير قم بإطلاق كل ما تشعر به من ضغط وسموم خارج كاحليك.

- وبعد ذلك قم بتكرار هذا ببطء النفس تلو النفس مع سمانة الساق، والركبتين، والفخذين، والمغبن، والبطن، والصدر، والأصابع، والذراعين، والكتفين، والرقبة، والأذنين، والذقن، والأنف، وعضلات الوجه، والعينين، وفروة الرأس، والجمجمة.
- تذكر أن تقوم أولا بشد وإجهاد كل جزء من الجسم، ثم إرخائه قبل القيام بالشهيق والزفير في هذا الجزء.
- ويمكنك وأنت تفعل هذا مع كل عضو من أعضاء الجسم أن تحدث نفسك قائلا : *إنني أقوم بإرخاء باطن القدمين ، والآن بدأ باطن القدمين في الاسترخاء. وقد تمت عملية الاسترخاء الآن.*
- وعندما تنتهي من عملية إشباع الجسم بالهواء المنعش والباعث على الاسترخاء، دع التركيز في هذا، وقم فقط بمتابعة تنفسك.
- حاول أن تظل مستيقظا أثناء الاسترخاء، فإذا حدث أن نمت فبها ونعمت.
- ولتكون أكثر تحفيزا يمكنك أن تقوم بهذا التدريب أثناء الاستماع إلى موسيقى تبعث على الاسترخاء.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٦
كيف تتذكر حذاءك

- أحضر حذاء ومن الأفضل أن يكون حذاءك، وأن يكون مصنوعا من القماش وذا نعل مطاطي. ادرس هذا الحذاء بالتفصيل لمدة خمس دقائق كما لو أنك لم تر حذاء مثل هذا من قبل. ضع في ذهنك وأنت تدرس تفاصيل الحذاء أنك تضع هذه التفاصيل في نطاق الذاكرة ولذلك عليك أن تهتم بهذا اهتماما شديدا.

- بعد خمس دقائق اترك الحذاء، وتذكر كل ما رأيته فيه، ما الـــذي نسيته من تفاصيل الحذاء ؟ استرح قليلا .
- بعد ١٥ دقيقة تذكر الأشياء التي تذكرتها في المرة السابقة. مـــا مقدار ما نسيته منذ تلك المرة ؟
- وفي الوقت الذي تحاول فيه أن تتذكر ما تذكرتـــه فـــي المـــرة الماضية ضع في ذهنك أنك ستقوم بنفس عملية التذكر هذه بعـــد ١٥ دقيقة من الآن. استرح قليلا.
- بعد ١٥ دقيقة تذكر ما تذكرته في المرة السابقة عن الحذاء . مـــا مقدار ذلك قياسا بالمرة السابقة ؟

سر بناء العقل رقم ١٤
تخلص من الاكتئاب : استخدم الزهور
لفهم مشاعرك واستعادة قدرتك العقلية الطبيعية

ربما تشعر بأنك تزداد غباء يوما بعد يوم، ولكن الحقيقـــة أنك ربما تشعر بالاكتئاب في ظل عدم استخدام ما لديك من قدرة عقلية، وهناك ما يصل إلى ١٠ ملايين أمريكي يصابون بحالة الاكتئاب علـــى الأقـــل مـــرة واحدة في حياتهم وذلك طبقا لتقديرات علماء النفـــس، ومعظمنـــا معرضـــون للوقوع في نوبات قصيرة من الاكتئاب ويحدث هذا كثيرا مع كبار السن بشـــكل خاص. وفي حالات عديدة يخطئ البعض في تشـــخيص الاكتئـــاب، ويظنـــون أنه الزهايمر.

أفضل المهدئات تأتي بشكل طبيعي من الزهور

إن الزيادة في نسبة استخدام المهدئات ومضادات الاكتئاب توضح بشكل بعيد أن الاكتئاب أصبح مشكلة بالنسبة للعديد من الأشخاص، والاكتئاب سواء كان عارضاً أو مزمناً يستنزف قدرتك العقلية.

وهذا سببه أن الاكتئاب هو أكثر الأسباب المؤدية إلى فقدان الذاكرة العارض والتدهور العقلي؛ فإذا استمر معك الاكتئاب طوال الحياة أو كنت تعاني من انخفاض مزمن في الروح المعنوية فسيؤدي هذا حقاً إلى استنزاف قدرتك العقلية، وهذا يعني من الناحية العملية أن مشاعرك أو عواطفك تمثل عبئاً كبيراً على قدرتك العقلية *القابلة للاستخدام*.

ولا شك أنك تعاني يومياً أو أسبوعياً أو شهرياً من تحول في مشاعرك، وإذا أردت أن تسبر غور هذا التحول على مدى سني عمرك فسيبدو لك الأمر وكأنه لعبة السكة الحديد الأفعوانية التي تتلوى وترتفع وتنخفض في مسارها، فأنت تشعر بالفرح والبهجة واللامبالاة والسأم والحزن والتعاسة والازدراء والغضب والسعادة، ومن هذه المشاعر ما يؤثر على قدرتك في معالجة المعلومات والتذكر والحساب والتنظيم والتعلم، وبشكل عام فإن هذه المشاعر لها تأثير كبير على حياتك العقلية.

ومثل هذه المشاعر لها تأثير قصير المدى على قدرتك العقلية. ولكن الأهم من ذلك تلك المشاعر المزمنة أو طويلة المدى التي استمرت معك منذ مراحل الطفولة، والاكتئاب قد يكون أكثر الأسباب المؤدية إلى فقدان الذاكرة *العارض* وإلى فقدان القدرة العقلية.

فعندما تكون مكتئباً فإن هذا ينعكس سلباً على قدرتك العقلية، فتشعر بضعف في الذاكرة ، وانخفاض التركيز وتشعر أن في عقلك الكثير؛ إلا أن قدرة الانتباه لديك لا تستوعب كل هذا، ويكون من الصعب عليك استيعاب المعلومات، الجديدة ويمكن أن نقول بشكل عام إنك لا تريد أن تستوعب هذه المعلومات. وتجد نفسك أيضاً سريع النسيان بل كثير النسيان أيضاً، ويصبح تذكر تلك الأشياء التي وقعت حديثاً أصعب من ذي قبل.

ولهذا فانطلاقاً من برنامجك لبناء العقل عليك أن تقوم ببعض الإجراءات البسيطة بهدف التخلص من الاكتئاب من خلال فهم الألم العاطفي، والارتباك، والحزن، وغير ذلك من المشاعر.

اختبار لقياس ما إذا كنت بحاجة إلى التخلص من الاكتئاب

إليك هذا الاختبار السريع الذي يمكنك أن تعطيه لنفسك أو لصديق أو لأحد من أسرتك، لترى ما إذا كنت مكتئباً أم لا حتى تتجنب فقد قدرتك العقلية.

هل يسيطر عليك شعور بالاكتئاب، أو الحزن، أو الخجل، أو القلق، أو الوضاعة، أو التفاهة، أو اليأس، أو البؤس ؟

هل لديك أية مشاعر سلبية تجاه نفسك، وتشعر بأنك عديم القيمة ؟

ألا تحصل على ما تريد من إشباع الأشياء التي تحبها كالأطعمة أو العمل أو الأصدقاء أو الحفلات، أو الإجازات، وهل تشعر بالسأم أكثر من ذي قبل ؟

هل ارتباطك العاطفي بزوجتك وأفراد أسرتك وأصدقائك وأقربائك وحتى بنفسك يتضاءل بالنظر إلى ظاهر حالك ؟

هل تبكي في غير موضع البكاء وتذرف الدموع دون سبب أو حتى لسبب بسيط كسقوط قبعتك ؟

هل فقدت روح الدعابة لديك، ولم تعد تتقبل النكات والمزاح والمضايقات؟

هل تشعر بانخفاض في مستوى تقديرك لذاتك ؟ هل نظراتك للحياة تغلب عليها الكآبة والتشاؤم ؟

هل تشعر بعدم القدرة على اتخاذ قرارات بشكل سريع أو تشعر بعدم القدرة على اتخاذ أي قرار ؟

هل تغيرت رؤيتك لجسمك، وبعبارة أخرى هل تغيرت فكرتك أو إحساسك بما يبدو عليه جسمك؛ بحيث أصبحت تبدو هذه الصورة غريبة أو شاذة أو على غير المعتاد أو حتى غير مناسبة ؟

هل فقدت الواقعية في إنجاز الأمور ؟

هل تشعر بأفكار تدمير الذات أو الانتحار تدور بخلدك ؟

هل فقدت شهيتك للطعام، وضعفت قدرتك على النوم العميق ليلا ؟

مراجعة نتائج الاختبار - تناول بعض الخردل

إذا كانت إجابتك "نعم" لخمسة من هذه الأسئلة فهناك احتمال كبير بأن لديك قدرا ما من الاكتئاب، أما إذا كانت هذه الأسئلة الاثنا عشر تصف الحالة العقلية لك؛ فهذا يعني أنك لا محالة مصاب بالاكتئاب.

ومع هذا فالقول بأن شخصا ما لديه اكتئاب ليس معناه حكم بالإعدام عليه. فهذا مجرد وصف للوضع القائم يساعدك على فهم السبب وراء عدم قدرتك على استخدام قدرتك العقلية الطبيعية بنفس القوة التي كنت تتمتع بها من قبل، والاكتئاب سهل العلاج، وعندئذ يمكنك استعادة قدرتك العقلية الطبيعية.

والآن دعني أوضح لك كيف يمكن لنقطة من مسحوق الخردل أن تحسن من قدرتك العقلية، وكيف يمكن للزهور أن تخفف من وطأة المشاعر التي قد تحس بها [٤].

وقد تندهش عندما تعرف أن هذا المشروع للتخلص من الضغط تلعب فيه الزهور الدور الأساسي، وبشكل أو بآخر يكون لمستخلصات الزهور أثر في تخفيف حدة بعض المشاعر مثل الاكتئاب والقلق والخوف والحزن، وغير هذا من المشاعر، وذلك إذا تم تناول هذه المستخلصات عن طريق الفم.

وقد توصل دكتور باش إلى سلسلة تتكون من ٣٨ وسيلة للعلاج بالزهور، وهذه الوسائل هي عبارة عن مستحضرات مائية مستخلصة من النباتات، وهذه المستحضرات متوفرة بشكل كبير سواء على شكل أدوية عامة في مراكز الصحة والأطعمة الطبيعية المنتشرة في أرجاء البلاد، كما يمكن الحصول عليها بشكل مباشر من خلال الطلبات البريدية.

خلاصة الزهور كعلاج لك ولعقلك

وإليك بعضاً من تطبيقات العلاج بالزهور المرتبطة بمشروعنا الذي يهدف إلى التخلص من الاكتئاب، والأدوية المقدمة هنا عبارة عن مستحضرات جاهزة مصنوعة من زهور معروفة.

- *الجنطيانا* . هل أنت من تلك النوعية التي من السهل أن تفتر عزيمتها أو تصاب بالاكتئاب، أو التي لا تصر على الاستمرار قُدُماً بعد إصابتها بنكسة ما . إذا ما كنت كذلك فعليك بتناول الجنطيانا.
- *الوزال*. عند الشعور باليأس والكآبة، وفقدان الحيلة والاستسلام وفقدان الإرادة والاكتئاب المزمن تناول الوزال.

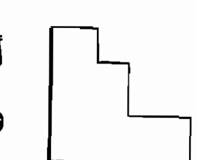
- *لسان الثور*. إذا كنت تشعر بالحزن وفقدان الثقة والشجاعة في مواجهة مصاعب الحياة أو كنت ممن تثقلهم الهموم والأحزان، فتناول لسان الثور.
- *الخردل*. ويكون الخردل مفيدا في الحالات الآتية: الاكتئاب العارض والمفاجئ، والذي ليس له أسباب واضحة. الشعور بالحزن واليأس والاكتئاب العام. عندما تنتاب الحالة المزاجية تغيرات بين الهوس والانقباض، أو الشعور بأن هناك سحابة قاتمة – تحلق فوق رأسك.
- *هورن بيم* . تناول الهورن بيم عند الشعور بالتعب والإرهاق، وعندما تبدو لك مسؤولياتك اليومية وكأنها عبء ثقيل تشعر فيه بالرتابة وعدم المتعة.
- حشيشة *اللبن*. وينصح به في الحالات الآتية : حالات الاكتئاب العميق، عدم القدرة على معالجة أمور الحياة اليومية ، أو الرغبة في الهروب من عالم الوعي من خلال العقاقير أو الإسراف في الأكل أو النوم، وعندما يسيطر عليك شعور بالتبعية المفرطة ، وعدم الاستقلال أو تحدث لك انتكاسة عاطفية.
- *سيج برش* : هل تشعر بانهيار شخصي وأنك قد وصلت إلى أحرج المراحل؛ بحيث لا يمكن أن تقبل هذا الفراغ والضياع الذي يحيط بك من كل الجوانب. إذا عليك بتناول هذا المستخلص.
- *الشوفان البري*. عندما ينتابك شعور بالسخط الدائم على عملك وحياتك، وعندما يصيبك اليأس، وتشعر بالتردد في تحديد طريقك في الحياة ، وعندما تفتقد التركيز والشعور بالارتباط بما تقوم به يكون مستخلص الشوفان البري هو علاجك.

كيف يمكن الاستفادة من الزهور في دعم القدرة العقلية؟

وإليك بعض الإرشادات العامة عن كيفية استخدام مستخلصات الزهور للتخلص من الاكتئاب :

- بشكل عام قم باستخدام واحد من هذه الأدوية كل على حدة وبمعدل يصل إلى ثلاث أو ست مرات يوميا، تتناول في كل مرة ملء قطارة إلى أن ينفد ما في الزجاجة، وعادة ما تستمر الزجاجة إلى حوالي أسبوعين، وعندما تبدأ في الشعور بتحسن ابدأ تدريجيا في تقليل عدد مرات تناول هذا المستخلص؛ بحيث لا يمر أسبوعان إلا ويكون معدل التناول قد تناقص إلى مرة أو مرتين يوميا.
- وخلال فترة تناول هذا المستخلص قم يوميا بتدوين ما ينتابك من مشاعر وأفكار بالإضافة إلى الحالة العقلية التي تكون عليها، وعند الانتهاء من تناول هذا المستخلص قم بمراجعة كل ما كتبته من ملاحظات، وفتش عن مواضع التغير والتحول في المشاعر.
- أثناء فترة العلاج لاحظ التحولات المثيرة سواء من ناحية الأسلوب أو حجم التأثير والمشاعر.
- انتظر لمدة أسبوع آخر على الأقل، ثم ابدأ بعد ذلك في نوع آخر من مستخلصات الزهور، وتأثير هذه المستخلصات يكون قليلا ولكنه تراكمي، وبشكل عام فإن تأثير تأثيرها لا يظهر جليا إلا بعد أسابيع قليلة، ومستخلصات الزهور ليس لها أي آثار جانبية؛ فهي آمنة تماما ورخيصة السعر وسهلة الاستخدام كما أن لها آثارا رائعة وغالبا ما تكون سريعة التأثير.

ومن ثم عليك أن تنظر إلى العلاج بمستخلصات الزهور على أنه حليف لك يساعدك في سعيك نحو مزيد من القدرة العقلية من خلال تبديد أي مشاعر سلبية يكون من شأنها أن تضعف قدرتك العقلية الطبيعية.



أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٧
وجه ناظريك إلى النجوم

- ▼ في هذا التدريب ستقوم بتوجيه انتباهك نحو صورة خيالية داخل جسمك. فخلال الستين دقيقة المقبلة حاول أن تركز انتباهك دون أن تتحول ولو لطرفة عين – على الصورة الداخلية الآتية : *٢ بوصة فوق سرة البطن وعلى عمق ٢ بوصة هناك ثقب ضوئي لامع يشبه نجما صغيرا متلألئا داخل جسمك.*
- ▼ ومهما كان ما ستقوم به خلال الستين دقيقة التالية ركز انتباهك لأقصى قدر ممكن على هذا النجم الضوئي اللامع.
- ▼ سواء كنت تغسل الأطباق أو تقرأ الصحف أو تتحدث مع أولادك، لا تدع هذا النجم يغيب عن ناظريك.

سر بناء العقل رقم ١٥
تخلص أكثر من الاكتئاب
الاستفادة من الارتباط بين الحالة المزاجية والغذاء في زيادة القدرة العقلية

إذا كانت مستخلصات الزهور لها دور أكيد وتأثير إيجابي كبير على حياتك العاطفية بما يؤدي إلى إطلاق قدرتك العقلية ، فهناك أيضا نواح أخرى في حياتك تحتاج منك إلى إحداث بعض التغيرات.

وهناك نواح معينة من نظامك الغذائي قد تستنزف من قدرتك العقلية الطبيعية : فقد تسرف في تناول مادة ما بينما تقلل من أخرى . وفي كلتا الحالتين فإن العقل هو الذي يدفع ثمن هذا الخطأ في النظام الغذائي.

خلال أسبوع اعمل على أن يكون غذاؤك خاليا من الكافيين سـواء القـهوة أو الشاي أو العقاقير التي لم يصفها الأطباء أو الشيكولاتة ، والسكر بكل أنواعـه وكل أنواع الأطعمة المصنعة. وفي نفس الوقت احرص خلال الأسبوع على تنـاول الأطعمة التي تحتوي على نسبة بروتين عالية ونسبة كربوهيدرات قليلة.

وقد لاحظ خبراء التغذية أن مثل هذا التدخل الغذائي وإن كان بسيطا إلا أن له أثرا كبيرا . فمثل هذا النظام الغذائي قد يؤدي إلى التخلص مـن الاكتئـاب بسرعة تصل إلى أربعة أيام أو على الأكثر في خلال ثلاثة أو أربعة أسـابيع، فالإسراف في تناول الأشياء التي تحتوي على الكافيين وفي تناول السـكريات المصنعة قد يؤدي لدى العديد من الأشخاص إلى اختلال عملية الأيض، ومـن خلال الجهاز الهضمي يؤدي هذا إلى إحداث اختلال فـي وظـائف الجسـم، وغالبا ما ينتج عن هذا مجموعة من الأعراض إما أن تكون شبيهة بـأعراض نقص سكر الدم وإما أن تحاكيها، والنتيجة النهائية من الممكن أن تـؤدي فـي الغالب إلى حالة مشابهة، إن لم تكن مماثلة لحالة الاكتئاب.[٦]

ربما لا تكون مصابا بالاكتئاب، ولكن مصابا بسكر الدم

وإليك الأعراض الحقيقية لنقص سكر الدم والمعروفة أيضا بأسماء أخـرى في اللغة الإنجليزية. وهذه الأعراض من الممكن أن تحاكي أعراض الاكتئاب.

- ▼ الاكتئاب.
- ▼ سيطرة أفكار الانتحار.
- ▼ المشاعر الجامدة.
- ▼ اللامبالاة.
- ▼ الإرهاق.
- ▼ التعب
- ▼ عدم وضوح الرؤية.

- النعاس.
- الدوار.
- اختلال التوازن.
- الضعف.
- القلق الشديد.
- ضعف الذاكرة.
- الآراء غير السديدة.
- التوتر.
- سرعة البكاء.
- صعوبة الكلام.
- ضعف النظر.
- النسيان.
- الارتباك العقلي.
- التغلب المزاجي.
- العصبية.
- فقدان الشهية وعدم الرغبة الجنسية.
- الصداع.
- عدم القدرة على تحمل الضغط.

اختبار لمعرفة ما إذا كنت بالفعل مصاباً بالاكتئاب أم لا

وإليك بعض الأسئلة لتجيب عليها لمعرفة ما إذا كان عليك أن تقوم بتجربة هذا التغيير في النظام الغذائي أم لا، وذلك بهدف التخلص من الاكتئاب.

- هل تشعر بالاكتئاب والحزن والعزوف عن مظاهر الحياة دون أن تدري سبباً لذلك ؟ أو هل تشعر أحياناً بالسعادة، ثم تجد نفسك فجأة وقد حلت بك موجة من الاكتئاب تعصف بروحك المعنوية المرتفعة ؟
- عندما تفكر في شيء ما، هل تشعر عادة بأن حالتك المزاجية غير مستقرة ؟
- هل تشعر بالتعب والإرهاق في معظم أوقاتك ؟ هل تنام لمدة ثماني ساعات، ثم تستيقظ دون أن تشعر بالحيوية ؟
- هل تشعر كما لو أن ما لديك من طاقة يتسرب منك تسرب الماء من الوعاء المثقوب ؟
- هل ينتابك الشعور بالصداع كثيراً وخاصة ذلك الصداع المزمن؟

والآن دعنا نرّ هذه الحالة لفتاة تتناول السكريات والكافيين بشكل كبير في نظامها الغذائي اليومي. هذه الفتاة تبلغ من العمر ٢١ عاماً ونتيجة لتناولها للسكريات والكافيين حدث لها اختلالات مزاجية وضغوط نفسية واكتئاب وقلق وعصبية، وبعدما بدأت في نظام غذائي عالي البروتينات ومنخفض الكربوهيدرات وخالٍ من السكر والكافيين وسارت على هذا لمدة أسبوعين؛ أدى ذلك في النهاية إلى اختفاء كل الأعراض النفسية السابقة التي كانت لديها.

ولكنها جربت بعد ذلك إدخال الحلويات والكافيين في نظامها الغذائي مرة أخرى ووجدت أن الضغط النفسي قد بدأ مرة أخرى في الظهور، ولكنها استمرت على هذا لمدة ثلاثة أسابيع لتجد نفسها مرة أخرى تشعر بالقلق والتوتر و الاكتئاب. وهكذا يمكنك أن ترى كيف أن الاكتئاب يمكن أن يعود مرة أخرى كما حدث في حالة هذه الفتاة.

ستة عناصر غذائية يمكن أن تصيبك بالاكتئاب وتستنزف قدرتك العقلية

وإليك بعض العوامل الغذائية – نقص في الفيتامينات – تعمل على ظهور الاكتئاب؛ وبالتالي فقدان قدرتك العقلية الطبيعية.

١- *نقص حمض الفوليك*. متوسط ما يحصل عليه الأشخاص البالغون في أمريكا من حمض الفوليك هو ٦٠% فقط من الكم المطلوب، وعادة ما يرتبط نقص معدلات حمض الفوليك بالاكتئاب، وفي الحقيقة فإنه كلما زاد الاكتئاب، لدى الشخص زاد احتمال أن يكون هذا الشخص لديه نقص في حمض الفوليك.

وأعراض نقص حمض الفوليك أحياناً ما تحاكي أعراض الشيخوخة وأعراض اضطرابات الجهاز العصبي المركزي : كما أن نقص حمض الفوليك قد يؤدي إلى *نوع خاص من أنواع الاكتئاب؛ يعرف بالاكتئاب الناتج عن نقص حمض الفوليك.*

وقد اكتشف الباحثون أن العلامات المصاحبة لبداية الشيخوخة ربما تكون سببها نقص حمض الفوليك في الجسم مما يؤدي إلى قصور في وظائف الجهاز العصبي العادية، ولعلاج هذا النقص *يوصى بتناول* ٨٠٠ ميكروجرام يوميا، ثم تخفف هذه الجرعة إلى جرعة دائمة تصل إلى ٤٠٠ ميكروجرام يوميا.

٢- *نقص الريبوفلافين (فيتامين* B_2) . يؤدي نقص هذا الفيتامين إلى حالة من الاكتئاب، وفي دراسة بأحد مستشفيات العلاج النفسي شارك فيها ١٧٢ شخصاً؛ ثبت أن ربع المشاركين كانوا يعانون من نقص في الريبوفلافين. ونفس هؤلاء وجد أنهم كانوا يعانون من اختلال الحالة

المزاجية لديهم والقدر الذي ينصـــح بـــه مـــن هـــذا الفيتـــامين هـــو ٤٠ ملليجرام يومياً.

٣- *نقص الفيتامين (فيتامين B_1)*. ونفس هذا الفيتامين يؤدي إلـــى ظـــهور علامات الاكتئاب والعصبية والخوف حتى مـــع الأشـــخاص الذيـــن ينعمون بالاستقرار النفسي. وفي الحالات التي يكون فيـــها المـــرض العقلي واضحاً؛ بحيث يتحتم علاج المريض في المستشفى، وجـــد أن ٣٠% من مثل هؤلاء المرضى يعانون من نقـــص فـــي الفيتـــامين. والجرعة التي يوصى بها من هذا الفيتامين هي ٤٠ ملليجرام يومياً.

٤- *نقص البيريودوكسين (فيتامين B_6)*. وهذا الفيتامين يساعد على تحويل الحمض الأميني ل. تريبتوفـــان إلىالنـــاقل العصبـــي ســـيروتونين، وانخفاض معدلات فيتامين B_6يرتبط بظـــهور أعـــراض الاكتئـــاب وخاصة ذلك النوع من الاكتئاب الذي تسبب فيه عامل داخل الشـخص نفسه وليس عاملا خارجيا، وذلك لأن هذا يؤدي إلى إفراز نسبة أقـــل من السيروتونين مما يؤدي بدوره إلى الاكتئاب. *والجرعة التي يوصـــى بتناولها من هذا الفيتامين* هي ٤٠ ملليجرام يوميا.

٥- *نقص فيتامين B_{12}*. أشارت إحدى الدراســـات الطبيـــة أن ٥% مـــن المرضى الذين يترددون على المستشفيات النفسية يعانون من نقـــص هذا الفيتامين، بينما هناك ١٠% ليس لديهم المعـــدل الطبيعـــي منـــه، ونقص فيتامين B_{12}من الممكن أن يظهر في صورة اختلال في الحالة المزاجية للشخص أو في صورة إرهاق مزمن، ويمكـــن أن يخطـــيء الأطباء تشخيص هذا على أنه شيخوخة مبكرة، *والجرعة الموصـــى بهـــا من هذا الفيتامين* هي ١٠٠٠ ملليجرام عن طريق الحقن في العضـــل، على أن يكون هذا أسبوعيا وعن طريق الطبيب.

٦- *نقص فيتامين "C"*. الأشخاص الذين يعانون من نقص حاد في هذا الفيتامين قد تظهر لديهم بعض الأعراض البسيطة لمرض الاسقربوط "البثع" بما في ذلك الاكتئاب المزمن، والتوتر، والإرهاق(٨)، *والجرعة الموصى بها* من هذا الفيتامين هي ٢ ملليجرام يومياً تعطى على جرعتين، كل منهما جرام واحد يفصل بينهما ثماني ساعات.

تفاصيل إفطاري وغدائي وعشائي

وإليك هذا السر الإضافي لبناء العقل والذي سوف يساعدك على معرفة العلاقة بين ما تأكله، وما تشعر به بداخلك.

- على مدار الأسبوع المقبل قم بتسجيل ما ينتابك من مشاعر من تناول الطعام.
- تناول سبع ورقات بيض واكتب على كل واحدة منها اسم يوم من أيام الأسبوع.
- ارسم ثلاثة أعمدة رأسية على الجانب الأيمن من كل ورقة.
- اكتب على كل هذه الأعمدة الثلاثة إفطار ، غداء ، عشاء أو الوجبة ١، ٢، ٣ .
- قسّم كل عمود من هذه الأعمدة إلى قسمين رأسيين آخرين، واكتب على الأول "قبل" وعلى الثاني "بعد" .
- وعلى الجانب الأيسر ارسم أعمدة رأسية أخرى وأدخل فيها هذه الكلمات : يقظ، نشيط، رشيق، متحمس، مسترخ، هادىء ، عازم، متحلٍ بالصبر، متوتر، عصبي، منفعل، نكد، غير مبالٍ، كسلان، متباطيء، نعسان، حزين، يائس، مكتئب، غير قادر على مواجهة صعوبات الحياة.

- لنقل مثلاً إن وقت الإفطار قد حان. راقب كيف تشعر قبل أن تأكل أي شيء.
- ابحث في الكلمات التي كتبتها عن الكلمات التي تصف الحالة العقلية التي أنت عليها الآن.
- والآن أنت تتناول الإفطار، ابحث عن الكلمات التي تنطبق على وضعك وحالتك بعد الأكل.
- فإذا تغيرت حالتك المزاجية من (يقظ) إلى (كسول) فانظر نظرةً فاحصةً إلى ما أكلته.
- حاول أن تحدد الطعام أو الأطعمة التي أدت إلى إحداث هذا التأثير.
- فإذا كانت هذه الأطعمة، تصيبك بالكسل، ربما يكون عليك أن تقلل ما تأكله من هذه الأطعمة، أو أن تتوقف عن أكلها بالمرة أو على الأقل تأكلها على أوقات متفاوتة من اليوم.
- أمّا إذا تغيرت حالتك من *عازم إلى يائس* فربما يكون من الأفضل الإسراع في تغيير نظامك الغذائي.
- قم بدراسة ما توصلت إليه في نهاية الأسبوع، ثم قم بعد ذلك بإجراء التغييرات المناسبة في نظامك الغذائي.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٨

تصفح كلمة في جريدة

- تحتاج في هذا التدريب إلى قلم فسفوري وساعة توقيت.
- تناول إحدى الصحف اليومية، واختر كلمة بشكل عشوائي على أن تكون مكونة من أربعة أو خمسة مقاطع على الأقل مثل: *مواجهة، مصنع، رئيس، وهكذا دواليك.*

- ▼ اضبط ساعة التوقيت على خمس دقائق . ابدأ في تصفح الجريدة مقالة تلو الأخرى بحثا عن تكرار للكلمة التي اخترتها، وعندما تجدها استخدم القلم الفسفوري لتضع تحتها خطا واستمر على هذا حتى تنتهي الدقائق الخمس.
- ▼ قم بهذا التدريب مرتين يوميا لمدة أسبوع، والهدف من هذا التدريب أن تدرب عقلك على معالجة المعلومات اللفظية بشكل سريع ودقيق.

سر بناء العقل رقم ١٦
النظر الصحيح يجعل التعلم أمرا ممكنا – هل تسببت عيناك في استنزاف قدرتك العقلية ؟

من المعروف أن تعسر القراءة، وتشتت الانتباه، وإعاقات التعلم، وغير ذلك من الأوضاع المعروفة في الطب السريري يعاني منها الملايين من الطلاب الأمريكيين الصغار، ولا يخفى أنه إذا لم يتم تصحيح هذه الأوضاع فسوف يكبر هؤلاء الطلاب الصغار ولديهم نفس صعوبات التعلم ونفس العيوب في قدرتهم العقلية.

ولكن قد يخفى علينا أنه في حالات عديدة يمكن تصحيح هذه الأوضاع من خلال طريقة قد لا تخطر ببال أحد، وذلك عن طريق العينين، وطبقا لعلم البصريات السلوكية الذي ينمو يوما بعد آخر فإن العيوب البصرية ربما تكون هي السبب الأساسي للعديد من مشاكل الإعاقة التعليمية [٩].

وسر بناء العقل الذي نطرحه الآن هو كالآتي : *إذا كنت تعاني من مصاعب في التعلم والقراءة، وفهم المعلومات التي تأتي لك عن طريق البصر ففكر جديا في فحص عينيك أو حتى الجهاز العصبي كله من خلال متخصص في البصريات السلوكية.*

وقد تكون بحاجة إلى عدسات تصحيح خاصة بحيث يصبح الأمر خـارج نطاق اختصاص خبير البصريات، ولن يعرف خبير البصريات السلوكي كيـف يرشدك.

عدم التشخيص أو الخطأ فيه يؤديان إلى استـنزاف القـدرة العقلية

إن الفكرة الرئيسية في علم البصريات السلوكي أن الاختلال في الجـهاز الحسي البصري (وهو عبارة عن مجموعة من العضلات والأعصـاب بيـن العينين والمخ). من الممكن أن تؤدي إلى معالجة خاطئة للمعلومات المنظـورة، وبالتالي قد يؤدي هذا إلى مشاكل عديدة في السلوك، والتعلم والعمل والصحـة. والمشكلة هنا هي أن خبراء البصريات غالبا لا يعيرون اهتماما، لمثـل هـذا الارتباط (١٠).

وقد تصيبك الدهشة إذا عرفت أن خبراء البصريات قد ربطـوا بشـكل قاطع ضعف البصر بمشاكل قد تظهر للوهلة الأولى لا علاقـة لـها بـالنظر. وذلك كإعياء دوار السفر، وسلس البول الليلي، والصداع النصفي، والحساسـية ضد الضوء، والتوتر والاكتئاب وإدمان الكحول والفصام.

ومثل هذه المشاكل البصرية ممكنة العلاج ومع هذا فهذه المشـاكل قـد تمنعك من استخدام ذكائك. ولذلك فمن المهم أن يعمل المـخ والعينـان معـا بانسيابية كاملة كفريق موحد للإدراك البصري، وهذه الشراكة بين عينيك وبقية أجزاء الجسم والعقل تنمو وتتضح كلما استخدمت بصرك بشكل فعال.

والعينان مرتبطتان بشكل كبير بالعقل لدرجة أنك ربما عشـت سـنوات وسنوات تعاني من مشاكل بصرية، وقد تكون هذه المشـاكل سـببها ضغـط بصري حدث لك منذ الطفولة، ولم يتم تشخيصه حتى الآن، والهدف من علـم البصريات السلوكي هو استعادة الإدراك الصحي الكامل بما يمكنك من رؤيـة

جميع الأشياء، وعندما تتمكن من إزالة كل هذه العقبات في الجهاز البصري فسوف يخلص ذلك قدرتك العقلية الطبيعية من ذلك الحمل الثقيل من الإدراك الخاطئ الذي كنت تقوم به على مدى سنين.

قائمة بأعراض المشاكل البصرية التي تؤدي إلى استنزاف حاصل الذكاء

يرى علماء البصريات السلوكية أن هناك عوامل عديدة وراء مشاكل التعلم المرتبط بالبصر. وإليك عينة منها يمكنك استخدامها في تقييم الجهاز البصري لك أو لطفلك.

والنقطة الأساسية التي ينبغي أن تتذكرها هي: *أن هذه المشاكل ليست انعكاساً للقدرة العقلية، ولكنها مشاكل أساسها النظر، وتمثل عقبات تعوقك عن الاستخدام الأمثل لمحصل الذكاء لديك.*

- *منظر العين والأمراض المتعلقة بها.* إغماض عين دون الأخرى. وجود عين غائرة أو بارزة. الحركة السريعة للرموش. دمامل الجفون، إحمرار العيون. الحول عند وجود ضوء طبيعي. الحول أو تضييق العين عند التركيز، تورم الجفون، الدموع المتكررة، ألم العين أو صداع العين عند استخدامها، حرقة العين، الرغبة في عرك العين بعد استخدامها، ازدواجية الرؤية وعدم وضوحها، أو عدم ثباتها، الدوار، الإحساس بوجود غشاوة على العين.
- *وجود مشاكل عند التركيز.* عدم القدرة على تركيز النظر لمدة طويلة، الميل إلى الاستغراق في أحلام اليقظة، أو التعب عند القيام بأي مهمة بصرية، وجود صعوبة عند المتابعة البصرية، تحريك الرأس عند القراءة، عدم معرفة الموضع الذي تقرأ فيه.

استخدام الإصبع لمعرفة موضع القراءة، إغفال الكلمات الصغيرة. صعوبة متابعة تسلسل التعليمات المطبوعة.

- *وجود صعوبات في التنسيق بين العين واليد*. صعوبات في الكتابة على خطوط مطبوعة. البطء في الطباعة. صعوبة الربط بين الأحرف، صعوبة تحديد المكان المناسب عند إجراء اختبارات بصرية ، تجنب النشاطات التي تتطلب استخدام اليد والعين معاً مثل عقد رباط النعل أو رؤية القلم الرصاص.
- *وجود مشاكل في قدرات استخدام العينين معاً*، صعوبة تحديد أماكن الأشياء في الفراغ. الرؤية المزدوجة، إغماض أو حول لإحدى العينين. عدم تحديد الأرقام في عمود ما، عدم تحديد الرأس أو الجسم عند العمل على مكتب. سهولة تشتيت النظر عن المهمة التي يقوم بها.
- *وجود مشاكل تتعلق بالأشكال والإدراك البصري*. عدم التمييز بين الأشكال الهندسية المختلفة أو الحروف ، الخلط بين الكلمات التي لها نفس البداية صعوبة استخدام القاموس أو ترتيب البطاقات، الخلط عند قراءة الأرقام المتشابهة.
- *وجود صعوبات في تحديد الأماكن والاتجاهات*، حيث يخلط الشخص بين اليمين والشمال، ويجد صعوبة في فهم الكلمات التي تشير إلى الاتجاهات مثل فوق، تحت، خارج، كما يكتب الشخص دون نظام ويضع حروفاً مكان أخرى، ويصاب بالحيرة والارتباك عند التعامل مع الخرائط. كما يجد صعوبة عند قراءة الاتجاهات، ويأخذ دائماً الاتجاه الخاطئ حتى عند السفر إلى أماكن مألوفة لديه.

دراسة حالة تساعد على توضيح مغزى ما نريد

وحالتنا لطفل يدعى كيفين، وهو طفل عادي ولكنه خجول، وهو طالب في الصف الثالث من المرحلة الابتدائية، وقد تم إخضاع هذا الطفل للعديد من الاختبارات التعليمية، وكانت النتيجة تصف كيفين على أن لديه إعاقة تعليمية. إلا أن حاصل الذكاء لديه كان ١٢٧ درجة؛ ولهذا احتاج إلى تفسير يشرح هذا التناقض بين المقدرة والأداء.

وكان لدى هذا الطفل مشاكل في نواحي الإدراك البصري والسمعي بالإضافة إلى مشاكل الذاكرة؛ إذ لم يكن لديه القدرة على متابعة واجباته الدراسية وكانت مهاراته الإنشائية و مهارات الكتابة دون المعدل الموضوع لمن هم في نفس عمره، وقد قامت بيث بازين وهي خبيرة بصريات سلوكية بإعداد تقييم يتكون من ٢١ نقطة لتقييم الجهاز البصري لكيفين وبدأ بيث تصل إلى أصل المشكلة، ومن خلال التقييم صرح كيفين بأنه كان يشعر بأن الكلمات غير واضحة وتبدو وكأنها تتراقص أمامه كما أنه كان يرى الصور مزدوجة وغالبا ما كان يفقد الموضوع الذي يقرأ فيه.

وكان تشخيص دكتورة بازين للحالة أن عيني كيفين كانتا تعانيان من صعوبات في تغيير البؤرة من الأشياء البعيدة إلى الأشياء القريبة مما جعل من الصعب رؤية الأشياء بوضوح على أبعاد مختلفة. كما أن العينين لم تكونا تعملان معا كفريق بصري واحد، وبالنسبة لدكتور ماترين كان هذا هو التفسير لذلك التناقض بين حاصل ذكاء كيفين ومستوى أدائه السيىء في المدرسة، وتم إشراك كيفين في برنامج خاص للتدريب البصري لتصحيح ما لديه من مشاكل إدراكية، كما وضعت الدكتورة بازين لكيفين نظارة ذات عدسات خاصة لاستخدامها عند القراءة.

وبعد عام من العلاج تحسن نظر كيفين كثيرا في النواحي التـــي كـــانت الدكتورة بازين تعمل على تحسينها، فبدأت العينان تعملان معا كفريق واحـــد، ولم تعد الكلمات تتراقص أو تختفي، ومن الناحية العملية اختفت إعاقات كيفيـن التعليمية، وكما رأت الدكتورة بازين قد أدى تدخل القياس البصري الســــلوكي في حالة كيفين إلى *إزالة كل العقبات* التي كانت تعـــوق كيفيـن عـن التعلـم واستخدام قدرته العقلية الرائعة التي ظهرت في المجالات الأخرى.

وسجلات القياس البصري السلوكي تحفل بحـــالات كثـيرة مثـل هــذه الحالة، وفي الغالب يكون القياس البصري مفيداً ، حتـى إذا لـم يكـن هنـاك أعراض واضحة كما كان الحال مع كيفين، والأشخاص الذين يقرءون قليلاً قـد تكون قراءتهم دون المستوى أيضاً لوجود مشاكل بصرية لم يتم تشخيصها مـن قبل، ولأنهم لا يقرءون كثيراً فربما لم يدُر بخـــاطرهم أن لديـهم مثـل هـذه المشاكل.

وبعبارة أخرى يمكن القول: إن هؤلاء الأشخاص لو كانوا يقرءون بكفاءة عالية – بمعنى أنهم يقرءون دون إجهاد لنظرهم – ربما دفعهم ذلك إلى القراءة كثيراً. وهذا في حد ذاته كان سيساعدهم على "زيادة" قدرتهم العقلية.

تشريح القدرة العقلية رقم ٣
مرض الزهايمر: هل هو قدر محتوم أن يكون هذا المرض هو كابوس القدرة العقلية ؟

في عقد التسعينات المعروف بعقد المخ يعتـــبر الزهـــايمر بمثابة كابوس مزعج قد يقضي على قدرتك العقلية، وفي الحقيقة هنـــاك جيـل بأكمله الآن وفي السبعينيات والثمانينيات من أعمارهم وصلوا إلـــى مرحلـــة؛

فما هو ذلك الوضع الفظيع للمخ الذي يحدث عندما يفقد المخ عضلاته في أول العمر ؟

وقد بدأ هذا المرض عام ١٩٠٦ في ألمانيا، حيث كان هناك طبيب يدعى ألويس الزهايمر ماتت له مريضة كان عمرها ٥٥ عاما، وعلى مدى خمسة أعوام قبل وفاتها ظهرت لدى هذه السيدة أعراض عقلية غريبة، حيث فقدت ذاكرتها ولم يكن بمقدورها أن تقوم بالعمليات العقلية المعتادة، وبشكل عام انخفضت القدرات العقلية لديها بشكل كبير، وبعد موتها قام الدكتور الزهايمر بتشريح مخ هذه السيدة ووجد أن هناك دليلا على أن مخ هذه السيدة كان يحتوي على أشياء غريبة، وخلال أعوام قليلة تغير اسم هذا المرض من *عته الشيخوخة* ليسمى باسم مكتشفه؛ حيث أصبح يسمى *مرض الزهايمر*.

ومن أعراض هذا المرض التدهور العقلي السريع والغريب، خلل في الذاكرة والقدرة على التفكير، تغير الشخصية، الارتباك، النوم، اختلال التوازن سواء فيما يتعلق بالزمان أو المكان، وتوقف كل وظائف المخ تقريبا ، وبعبارة أخرى فالزهايمر يقضي على قدرتك العقلية كاملة، وإذا صدق الأطباء فهو نهاية للعقل نفسه [11].

وطبقا لتقديرات العلماء فمن بين (٣) إلى (٥) مليون أمريكي ممن تزيد أعمارهم عن الخامسة والستين ظهرت لديهم أعراض "عته الشيخوخة" هناك ١٠% يعانون من ورم في المخ ومتلازمة الشلل الرعاش، والمرض النفسي، أو غيرها من الأمراض العقلية النادرة، وهناك ١٧% منهم لديهم أعراض تشير إلى تصلب شرايين المخ المرتبطة بارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب ، وهناك ١٧ % منهم لديهم أعراض مجهولة السبب، أما النسبة الباقية وهي ٦٦% من المصابين "بعته الشيخوخة" فقد كان سبب هذا العته هو الزهايمر.

وإذا كان مرض الزهايمر هو السبب وراء معظم حالات عته الشيخوخة فما هو هذا المرض؟ من ناحية الأعراض الخارجية للمرض يتفق معظم الأطباء على أن الأعراض الآتية هي الأعراض التي غالباً ما تصاحب مرض الزهايمر:

- ▼ الفقدان الدائم للذاكرة.
- ▼ وجود ضعف في فهم الكلمات والتعبيرات.
- ▼ تكرير نفس الأسئلة.
- ▼ العجز عن تذكر الأشياء التي تقبع في ذاكرة المدى القصير أو الطويل.
- ▼ وجود صعوبة في قراءة وحفظ الأرقام.
- ▼ فهم العبارات المجازية والأمثال فهماً ساذجاً أو سطحياً.
- ▼ وجود اختلال في التوازن سواء من ناحية الزمان أو المكان.
- ▼ نسيان الكلمات البسيطة والأسماء المعتادة.
- ▼ وجود صعوبة شديدة في التحدث بطلاقة.

ومن الناحية *التشريحية* هناك تغيران يحدثان في المخ خلال بداية مرض الزهايمر، حيث تلتف ألياف الخلايا العصبية في المخ حول بعضها البعض على شكل العقدة، وتتحد مجموعات من هذه العقد مع أنسجة غريبة أخرى متسببة في آفة عقلية تسمى "قشور الالتهاب العصبي" وهذان الأمران يحدثان في قرن آمون وفي قشرة المخ، وهما المنطقتان الرئيسيتان في المخ اللتان ترتبطان بالذاكرة والنشاطات الذهنية.

إلا أنه حتى مثل هذا الكشف ليس كشفا حاسما لمرض الزهايمر؛ إذ ثبت بالتشريح أن هناك كثيرا من الآفات العقلية لدى رجال ونساء ممن لم يصابوا بالخبل العقلي مما يدل على عدم الارتباط القطعي بين الأمراض العقلية والزهايمر. ومن ناحية أخرى، فإن هناك من بين المصابين بعته الشيخوخة من ليس لديه أية آفات عقلية وقد أوضحت إحدى الدراسات الطبية أن ٩٩% ممن

تعدوا الثمانين لديهم أمراض عقلية، ولكنهم، ليسوا بالضرورة مصـــابين بعتــه الشيخوخة. (١٢)

كما أن لتركيزات الألومنيوم في المخ صلة كبـــيرة بتكويـــن الأمــراض العقلية، حيث اكتشف الأطباء بعد دراسة على مرضـــــى الزهـــايمر أن نسـبة الألومنيوم لديهم تزيد من ١٠ إلى ٣٠ مرة عن المعدل الطبيعي.

وهناك نظرية أخرى لشرح أسباب مرض الزهايمر، وترى هذه النظرية أن مرضى الزهايمر قد يكون لديهم نقص في أحد إنزيمات المـــخ الضروريـة لإفراز الناقل العصبي أسيتيل كولين وهذه المادة الكيميائية الموجودة في المــخ يعتقد أنها ترتبط بعمليات التفكير والذاكرة، وقد قرر الأطباء أنه كلما تنـــاقص معدل الأسيتيل كولين زادت نسبة الأمراض العقلية.

وهكذا ما زال سبب مرض الزهايمر سراً غامضاً لم يهتد إليه الأطبـــاء، فأطباء المخ يدركون أنه كلما تقدم العمر بالإنسان، تضاءل حجم المخ ووزنـــه، وصعب عليه تخزين المعلومات في الذاكرة بشكل جيد، كما يدركون أيضاً أنـــه كلما مرت الأعوام، فقد الإنسان ملايين الخلايا المخية والتي لا تتجـــدد مـرة أخرى، كما يعرفون أنه حتى خلايا المخ الباقية تفقد قدرتـــها علـــى الاتصـــال بالخلايا المخية عن طريق الزوائد الشجرية.

والرضيع يكون لديه ما يصل إلى ١٥ مليون خلية مخية، ومن الغريـــب أنك تفقد القدر الأكبر من هذه الخلايا خلال الثلاثين سنة الأولى من حياتك، وما بعد الثلاثين يكون فقدان هذه الخلايا بقدر أقل.

والخلايا المفقودة لا تتوزع بشكلٍ متساوٍ على جميع أجزاء المخ، فـــهناك أجزاء في المخ لا تفقد أياً من خلاياها وأجزاء أخرى قد تفقد ما يصـــــل إلـــى ٨٠% من الزوائد الشجرية و٤٠% من خلاياها عند بلوغ الثمانين من العمر.

والزوائد الشجرية تشبه أوراق الشجر فكلما تقدمت في العمر، تســـاقطت الأوراق من شجرة المخ، وهذا يعني وجود عدد أقل من هذه الزوائـــد الدقيقـة

التي تصل خلايا المخ ببعضها البعض والتي يتم من خلالها توصيل النبضـــات العصبية والعناصر الغذائية، وقد اكتشف العلماء شيئا غريبا وهو أن الإنســـان حينما يكبر يفقد زوائد شجرية؛ ولكن تنمو بدلا منها زوائد جديدة وفـــي نفـس الوقت وبعبارة أخرى فتقادم العمر ليس معناه حكما بـــالإعدام علـــى الزوائــد الشجرية الموصلة بين خلايا المخ.

وفوق هذا تتجمع بقايا الخلايا المفقودة في الفراغات بين خلايا المخ وفـي داخل الخلايا نفسها مكونة بقعة صفراء. هذه البقعـــة تسـمى "بقعـة الــهرم" أو "البقعة الكيدية"، وتظهر هذه المادة على مؤخرة اليد أو في خلايا المخ، وهذه البقعة تتكون بشكل أساسي من فضلات خلوية من الدهون القديمة غير الذائبـــة وأيضا من الأغشية الخلوية التالفة، وهذه البقع تعمل على إعاقة النشاط الطبيعي لخلايا المخ وذلك بطرق لم يهتد إليها العلماء حتى الآن.

استمتع بعقل نشط ومرن حتى مع تقدم العمر

كلما شاخ العقل، قلت نسبة الناقلات العصبيـــة الرئيســية والمعروفـــة بـــ "ناقلات نظام الاتصال العقلي" ولذلك فعند كبار السن غالباً ما يحتوي المــخ على نسبة قليلة جداً من الأسيتيل نورإبنفرين كولين والدويـــامين والاينيفريـــن والنورديفرين وGABA الحمض الزيدي الأميني الجيمي.

وبالرغم من هذا فإن كل هذه التغيرات الكبرى في المخ لا تـؤدي فـــي الغالب إلى مرض الزهايمر، فبالنسبة للغالبية العظمى من كبار السن قد يعنـــي كبر السن بطأ في معالجة عقلية ورد فعل أبطأ وضعفاً في الذاكرة ولكن ليـــس بالضرورة أن يصاحب ذلك الزهايمر.

وكمثال على هذا دعنا نر الكاتبة وعالمـــة الأنثروبولوجيـا المشـــهورة مارجريت ميد. فقد عاشت هذه السيدة حتى بلغت ٧٨ عاماً محتفظـــة بقدرتـــها

العقلية. ونصيحتها للوصول إلى هذا بسيطة جدا وهي "قم بتغيير أطبائك البشريين وأطباء العيون والأسنان عندما تبلغ الخمسين" وما تعنيه ميد أن الشخص عندما يكون عمره بين العشرين إلى الأربعين غالبا ما يكون أطباؤه أكبر منه سنا، أما عندما يبلغ الخمسين فمعظم هؤلاء الأطباء سيكونون قد بلغوا الخامسة والستين أو يزيد.

ولذلك تنصحك هذه الكاتبة إذا بلغت الخمسين أن تبدأ من جديد وتستعين بمجموعة من الأطباء الشبان، ثم تستطرد الكاتبة قائلة : "وعندئذ تجد حولك أشخاصا يتمتعون بالحيوية، والنشاط ويقومون بالاعتناء بك مع تقدمك في العمر. وبهذا لن تشعر بالوحشة عندما تجد كل أطبائك وقد وافتهم المنية".

وما تود هذه الكاتبة قوله كالآتي : *حصن نفسك ضد الاكتئاب الذي قد يصيبك عندما تجد أطباءك يموتون الواحد تلو الآخر، وذلك من خلال الاستعانة بأطباء جدد يتمتعون بالحيوية، يقومون برعايتك عندما يتقدم بك العمر. وبذلك تكون حماسة هؤلاء الشباب دافعا لك كي تظل متمتعا بالبهجة والمتعة.*

سر بناء العقل رقم ١٧
التخلص من سموم العقل
الكحول وفقدان الذاكرة

على الرغم من الصورة الخيالية ، التي استطاع الإعلام رسمها في أذهاننا عن الخمر، مما جعل الناس يعتقدون أن الخمر لها أثر في تنشيط العمل الذهني فالحقيقة التي لا يستطيع أحد إنكارها أن الكحول هو أحد الأعداء المدمرة للقدرة العقلية، وعلى الإنسان أن ينظر إلى جانب الضرر في الخمر فهي تبعث على النعاس، وتفقد الإنسان وعيه كما تجعله سريع النسيان بل إن ضعف الذاكرة سببه الأساسي هو الكحول.

والإنسان يشرب الخمر إما كنوع من الثورة على قيود المجتمع، أو رغبة منه في نسيان من هو، ولكن الحقيقة أنه بدلاً من أن ينسى نفسه فقط فهو ينسى كل شيء، وبعبارة أخرى يمكن القول إن الكحول مضر بالذاكرة، وفي الحقيقة يؤدي الكحول بشكل مباشر إلى فقدان الذاكرة وعسر الوظيفة، وهذا هو ما جعل العديد من الأطباء وخاصة المعنيين منهم بتعظيم القدرة العقلية - يعتبرون الكحول سماً عقلياً شديد المفعول.

وسر بناء العقل المرتبط بالكحول سر بسيط: *إذا كنت تريد أن تصل إلى أعلى قدر من القدرة العقلية وذاكرة تعمل بشكل كامل فلا تتناول الكحول.*

الإسراف في الكحول أفسد عقله

وصدق هذا المثل يعتمد على وزن الجسم والطريقة التي يقوم بها جسمك بامتصاص الكحول وإخراجه كما يعتمد على مدى سرعة وصول الكحول. ولكن معظم الخبراء في هذا المجال لا ينصحون بتناول أكثر من كأس من "البيرة" أو الخمر شهريا، وطبقا للدراسات الطبية فإن كأسين من الكحول يوميا يضعفان من قدرتك على التذكر، والأشخاص الذين تعدوا الأربعين معرضون أكثر من غيرهم لهذا الضعف في الذاكرة الناتج عن الكحول حتى ولو كانوا يحتسون الكحول باعتدال ودون إسراف.

إليك إحدى الحالات المثيرة توضح لك مدى الضرر الشديد للكحول على عقل الإنسان ووظائفه.

فقد دخل رجل يبلغ من العمر ٢٧ عاما مستشفى بوستن سيتي المتخصصة في الأمراض العصبية وكان يعاني من صرع صعب العلاج، وقبل دخوله المستشفى اعتاد هذا الرجل تناول الخمور بشكل ثابت على مدى ما يقرب من ثلاثة أسابيع، وعندما نفد ماله توقف عن احتساء الخمر لمدة أسبوع؛ مما جعله يصاب بنوبات صرع كنوع من أشكال الهذيان الارتعاشي

الفظيعة، وقد قرر الأطباء المعالجون أنه لا يوجد لدى هذا الشخص تاريخ مرضي شخصي أو عائلي سابق، وأن هذا المرض لابد وأنه ظهر عندما بدأ ذلك الشخص في تناول الكحول.

ومن الواضح أن نوبات الصرع هذه إنما كانت نتيجة لتوقف هذا الرجل عن تناول الكم الكبير من الكحول الذي اعتاد عليه، واتضح من خلال التصوير المقطعي لمخ هذا المريض انكماش الأنسجة في مركز المخ في نفس الوقت الذي تمددت فيه تجاويف المخ وامتلأت بالسوائل. هذا بالإضافة إلى انكماش المخيخ، وهكذا كان الكحول سبباً في فقد العقل لوظائفه الأساسية.

وهذا بالطبع مثال صارخ للأثر المدمر للكحول على العقل البشري، ففي الحقيقة حتى أقل القليل من الكحول يؤدي إلى نفس النتائج الخطيرة لدى مختلف الأشخاص كما يتضح من المثال الآتي:

حيث تم إعطاء عشرة أشخاص كأساً من "الويسكي" على مدى فترة استمرت ساعات قليلة. وبعد ذلك تم اختبار قدرتهم على تذكر أحداث ما انتهوا من رؤيته على التو، وقد استطاع خمسة فقط من هؤلاء تذكر أحداث الفيلم بعد ثلاثين دقيقة، وبعد مرور ٢٤ ساعة لم يكن بمقدور هؤلاء الخمسة سوى تذكر ٦٠% مما سبق وأن تذكروه بعد مرور ٣٠ دقيقة. أمَّا الأشخاص الخمسة الآخرون فلم يكن بمقدورهم تذكر أحداث الفيلم بعد مرور ٣٠ دقيقة فقط من مشاهدتهم له، حيث فقدوا الوعي ولم يربطوا هذه الأحداث بذاكرة المدى القصير منذ البداية.

كيف يمكن لتناول الكحول أن يفسد قدرتك العقلية؟

دعنا ننظر إلى هذا الأمر بمزيد من التفصيل. والنقطة الأساسية أن الكحول يعتبر سما من المنظور النفسي ، ويتحدث أطباء الأعصاب عما يسمى "*حائل دموي دماغي*" وهو غشاء يحيط بالشعيرات الدموية الموجودة في المخ، ويعمل على إبعاد المواد الضارة عن المخ، كما أن هذا الغشاء يحافظ على توازن المواد الكيميائية والأيونات (مثل الكالسيوم) بتركيزات مناسبة تساعد

المخ على أداء وظائفه. وهناك عوامل عديدة يمكنها إعاقة هذا الحائل الدموي الدماغي عن أداء وظائفه، بما فيها الأوامر والأمراض والإصابات والنزيف الدموي الحاد بالإضافة إلى تناول الكحول.

وكميات الكحول الكبيرة يمكن أن تخترق المخ بأكمله وتلوثه، بينما تكون الكميات الصغيرة سبباً في تلف الحائل في الدماغ الطرفي، وهو ذلك الجزء من المخ الذي يعتقد أنه مرتبط بالعواطف، وكنتيجة لهذا يمكن أن يحدث تسمم الجهاز الحوفي، والذي يتضمن قرن آمون والأميدالا وهي الأجزاء الداخلية للفصوص الصدغية، كما يتضمن الجهاز الحوفي أيضاً الوطاء والمهاد البصري. وبالإضافة إلى هذا فالكحول يدمر الزوائد الشجرية التي تربط الخلايا العصبية في المخ.

الكحول والتفكير السليم لا يجتمعان معاً

إن تناول الكحول حتى ولو لم يكن بشكل كبير يضعف من قدرتك على صياغة المفاهيم، والقيام، بالتفكير المجرد، والتعلم، والتكيف، والقيام بالمهام العقلية الدقيقة الأخرى. كما يضعف الكحول من قدرتك على معالجة المعلومات الجديدة وتخزينها في الذاكرة. ولن نمل من تكرار حقيقة أن الكحول هو أحد المثبطات الدماغية أو المخية ، فهو يثبط أو يعطل معظم الوظائف المهمة للمخ، وهذا التأثير الذي تحدثنا عنه هو أثر دائم وطويل المدى.

والكحول يمكن أن يؤدي إلى فقدان عارض للذاكرة؛ كما يؤدي أيضاً إلى الفقدان الدائم والمستمر للذاكرة، وذلك لأن الكحول يؤثر على الدماغ الطرفي وهو الجزء الذي يعتقد العلماء أنه مركز الذاكرة، وعندما يتأثر هذا الجزء يكون من الصعب الحصول على معلومات جديدة أو تخزينها. وحتى عندما تتذكر شيئاً ما يكون هذا الشيء ناقصاً وسطحياً كما أنك تنسى بسهولة الأشياء التي تعلمتها حديثاً.

وفوق هذا فإن الكحول يحرم الجسم من عناصر غذائية حيوانية وخاصة مركب فيتامين ب "وخصوصاً بـ ١ أو الثيامين" والذي لابد منه لكي يؤدي المخ وظيفته، وفي حالة وجود نقص حاد في نسبة الثيامين فمن الممكن أن يؤدي إلى ذهان كورساكوف وهو نوع من الذهان يكون فيه فقدان الذاكرة حاداً. (١٣)

الإسراف في تناول الكحول من الممكن أن يؤدي إلى انكماش الدماغ

تناول الكحول لفترات طويلة "والإفراط في التناول" يغير من البناء الفيزيائي للمخ وبشكل دائم.

فالذي يتناول الكحول يكون مخه أضعف من الذي لا يتناوله وقد أوضحت الدراسات على الحيوانات أن تناول الكحول لمدة خمسة أشهر يؤدي إلى حدوث تغيرات باثولوجية في المخ وفي طريقة نبض خلايا المخ العصبية.

وقد أوضحت إحدى الدراسات الطبية أن مخ مدمن الكحول أو الذي يتناوله بكميات كبيرة يكون *أقل وزناً* من الشخص الذي لا يتناول الكحول، وذلك على الرغم من أن مخ متناول الكحول يكون مماثلاً لغيره في غير هذه النواحي، وقد قرر العلماء الذين أجروا هذا البحث أن مخ مدمن الكحول تكون خلاياه العصبية *أقل وأصغر*، ومما ينبغي أن لا تنساه أن هذه الخلايا هي المكونات الأساسية للقدرة العقلية.

وليس هذا فقط. فالسبب الذي قد يجعل الإفراط في تناول الكحول يؤدي إلى فقدان كبير ودائم للذاكرة هو أن الكحول يؤدي إلى تسمم الكبد. إذ إن من المعروف أن مدمني الكحول أحياناً ما يموتون بسبب وجود تليف في الكبد،

ومن لا يموت بهذا المرض فربما يعاني من (متلازمة كورساكوف). وهذه هي حالة من التسمم الشديد للكبد سميت باسم مكتشفها سيرجي كورساكوف والـــذي توفى عام ١٩٠٠. (١٤)

ودعنا نكن صرحاء. فإذا كنت قد تناولت الكحول بكميات كبيرة من قبـــل فسوف يكون من الحكمة أن تبدأ في برنامج لتطهير التسمم الكبدي وذلك مـــن خلال استخدام الأعشاب والإبر الصينية بهدف عـــلاج هـــذا العضـــو المـــهم، وبالتالي تستعيد قدرتك العقلية والذاكرة الكاملة.

وفي أثناء هذا يمكنك أن تقوم بنفسك باستخدام بعض الأعشاب نذكر منها جذر الطرخشقون، والأرقبطون، والكيلاندين والحماض الأصفر ولا فـــرق أن تتناول هذه الأعشاب مفردة أو تخلطها معاً، وسواء كان ذلك في شكل مقـــادير صغيرة مركزة أو على شكل أعشاب قوية تؤخذ مرتين يومياً.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٩

القراءة بالمقلوب

- ▼ تناول مجلة فيها الكثير من المقالات مثل *التايم* أو *ذي نيو يـــورك.. وهلم جرة.*
- ▼ أمسك هذه المجلة بالمقلوب و قم بضبط ساعة التوقيت على عشـــر دقائق ، ثم ابدأ في القراءة بالمقلوب.
- ▼ عندما ينتهي الوقت قم بِعَدّ السطور التي استطعت قراءتها.
- ▼ قم بهذا التدريب مرتين أسبوعياً، واحسب كم عدد الســـطور التـــي ستستطيع قراءتها بعد ١٤ جلسة.

سر بناء العقل رقم ١٨
تسعة سموم عقلية تحتاج منك أن تحد منها
أو تنفيها نهائيا من حياتك

هناك مجموعة أخرى من السموم العقلية القوية تشمل العقاقير المنعشة وعقاقير الهلوسة والعقاقير التي يصفها الأطباء والأفيون والمهدئات والمثبطات والمنبهات. ومن المعروف أن كل هذه العقاقير تعمل على تثبيط القدرة العقلية، فهي مثلها مثل الكحول، حيث إنها تؤثر بشكل رئيسي على الجهاز الحوفي، ومن الممكن أن تتسبب في حدوث هلوسة والشعور بنشوة كاذبة كما قد تتسبب في إيجاد حاجز بين عقلك والواقع.

وهذه المواد لا تؤثر فقط على كيفية أداء العقل لوظائفه، ولكنها تمثل جزءا من نسبة المواد السامة في الجسم، وفوق هذا فإن التأثير السلبي لهذه المواد أو السموم يزداد مع تقدم العمر، والسبب في هذا أن الإنسان يولد بعدد محدد من خلايا المخ وكلما كبر تناقص عدد هذه الخلايا بما يجعل العقل أكثر عرضة للتأثير السمي الناتج عن هذه السموم العقلية.

- ▼ وسر بناء العقل المرتبط بهذه المواد سر بسيط وهو : *إذا كنت تريد أن تحمي قدرتك العقلية الطبيعية وتهيئ الظروف التي تساعدك على زيادة هذه القدرة فتجنب استخدام هذه المنتجات ما استطعت. فإذا كانت هناك دواع طبية لاستخدام هذه المواد فليكن ذلك في أضيق الحدود.*

١-*الكوكايين*. أوضحت إحدى الإحصائيات في أواخر الثمانينيات أن هناك ١٥ مليون أمريكي قاموا بتجربة الكوكايين و ٣ ملايين كانوا يتناولونه بشكل دائم، وفي بعض الحالات يؤدي الإسراف في تناول الكوكايين إلى حدوث نوبات وتشنجات صرع وهذه بدورها علامات

واضحة تبين أن هناك خللاً ما في المخ قد يؤدي إلى تلف المخ على الدوام، فالكوكايين يؤدي إلى إضعاف الذاكرة والتركيز، وإضعاف القدرة على معالجة وتعلم وتخزين المعلومات الجديدة.

وفي إحدى حالات إدمان الكوكايين لم يقتصر الأمر على مجرد إصابة المدمن بالصرع بل إن الإدمان غطى على شخصيته وأصابه بالبارانويا، كما قلل الكوكايين من قدرته على التركيز ومقاومة المشتتات، وحتى المقادير القليلة من الكوكايين "جرعة واحدة" قد تؤدي بالأشخاص الذين لديهم حساسية معينة إلى الإصابة بالسكتة أو تليف المخ.

ولا يؤدي الكوكايين فقط إلى نوبات كهربائية أو إلى حدوث نشاط كهربائي غريب في المخ أو إلى حالة عامة من القلق والنشاط الزائد، ولكنه يؤدي أيضاً إلى زيادة مادة كيميائية في المخ تسمى الدوبامين والتي اتضح أنها تؤثر على شخصية الإنسان بطرق غريبة.

٢- *الإمفيتامين*. وهي مجموعة من المنبهات تشتمل على مواد تسمى "سرعة STP (ميثايل إمفيتامين) أو "تراب الملاك" MDA (ميثيلين أميفتسامين) بالإضافة إلى بعض الحبوب الغذائية والعقاقير الأخرى التي تمثل سموماً خطيرة على العقل.

والاستخدام الطويل لهذه المواد من الممكن أن يؤدي إلى فقدان القدرات العقلية وفقدان القدرة الاستيعابية للذاكرة كما يؤدي إلى حدوث تغييرات في الشخصية بما فيها البارانويا والميل إلى العدوانية.

وهذه المواد مثلها مثل الكحول. فعندما يتناول الإنسان جرعات ولو بسيطة منها قد يشعر في البداية بزيادة في قدرته على التركيز بشكل كبير على الأعمال العقلية والاحتفاظ بالمعلومات، ولكن هذا لا يستمر طويلاً وسرعان ما يتلاشى، وبالرغم من هذا فهناك أيضاً استعداد لنسيان المعلومات الجديدة بعد أيام قليلة من الحصول عليها.

فقد تشعر بداية أن هناك ارتفاعا وقتيا في حالتك المزاجية بما يساعدك على مزيد من التركيز ولكن عندما يزيد اعتمادك على هذه المواد فسوف تجد أن الأمور فجأة انقلبت رأسا على عقب، فتجد أن قدرتك على اكتساب وتخزين وتذكر المعلومات قد بدأت تتداعى تدريجيا وبشكل عام ستجد أن هناك تدهورا في مستوى الإدراك العام فيما يتعلق بعملية التعلم.

وكلما تناولت المزيد من هذه المواد عجل ذلك من تداعي قدرتك العقلية، حيث تسوء قدرتك على التركيز، وتصبح سريع الانفعال وتشعر بنشاط زائد كما يتشتت ذهنك بسهولة ولا تجد نفسك قادرا على التركيز الكافي عندما تتعلم شيئا جديدا، وقد تسوء الأوضاع إلى حالات من الارتباك وعدم الاتزان والهلوسة، ولا يخفى أن الإنسان لا يكون بمقدوره تعلم القدر الكافي أو تحقيق ما يريد من إنجازات وهو في هذه الحالة العقلية

٣- *البربيتوريتات "العقارات المهدئة أو المنومة"* : وهذه المجموعة هي عبارة عن مهدئات سواء كانت تلك التي تؤخذ تحت إشراف الطبيب أو التي لا تتطلب ذلك، وهذه العقارات تعمل على تثبيط الوظائف العقلية وتقليص القدرات العقلية وإضعاف الذاكرة، وهذه المجموعة من العقارات تتضمن المهدئات، وحبوب النوم، والعديد من الأدوية الأخرى ذات الأسماء التجارية مثل فاليوم، وليبريام، وسيراكس، وزانكس، وأتاراكس.

وقد كان الهدف الأساسي من المهدئات أو المنومات هو تخفيف آلام المصابين بالصرع والحد من نوبات الصرع، وهذا هو ما جعل الذين يتناولون هذه الأدوية منذ سنوات مضت يعطون انطباعا كما لو كانوا مخمورين وكما لو كانوا يعانون من صعوبة الاستيقاظ وعدم الوعي بما حولهم.

وإلى حد ما فإن هذه المواد لها نفس هذا التأثير على العقل، فهي تثبط الوظائف العقلية وخاصة الذاكرة، وقد أوضحت الاختبارات العقلية أن القدر الأكبر من الهبوط في الوظيفة العقلية الخاصة بالذاكرة يكون في اليوم الأول من تناول إحدى هذه المواد، كما أوضحت الدراسات أيضاً أن معظم الأمريكيين الذين يستخدمون هذه العقاقير يعانون من انخفاض كبير في قدرتهم على استرجاع المعلومات.

وكقاعدة عامة يمكن القول إن العقار الذي ينشط الوظائف العقلية قد يكون له تأثير سلبي أيضاً على الذاكرة، وهذا يعتمد على حجم ما تتناوله من هذه العقاقير وطول المدة التي تناولت فيها هذا العقار.

٤- *المهدئات*. هناك العديد من المهدئات يصفها الأطباء النفسيون كثيراً مثل بريوليكسين وكومبازين وميالاريل وستيلازين، ومثل هذه الأدوية تؤدي إلى مشاكل حادة في الأداء العقلي كما تؤدي إلى فقدان قدر كبير من الذاكرة، ومن الطبيعي أن يستخدم هذه الأدوية الأشخاص الذين يعانون من الانفعال الشديد والهلوسة والوهم.

٥- *مضادات الاكتئاب*: يستخدم الأطباء النفسيون أدوية مثل إيلافيل وبروزاك لعلاج المرضى الذين يعانون من الاكتئاب الشديد، وكانت إحدى العاملات في مجال الإعلانات تبلغ من العمر ٥٧ عاماً قد بدأت تشعر بفقدان الذاكرة بعد استخدامها لدواء إيلافيل لمعالجة ما تعانيه من اكتئاب، فقد ساعدها الدواء على تعديل الحالة المزاجية لديها ولكنه أثر سلبياً على قدرتها العقلية، ومن الناحية التشريحية فإن هذا الدواء يعوق انتقال أحد العناصر الكيميائية في المخ يسمى أسيتيل كولين، والذي يعتقد أنه عنصر مهم للغاية في الحفاظ على الذاكرة، وهناك عقار آخر مضاد للاكتئاب شاع استخدامه الآن ويسمى بروزاك وهذا العقار يؤدي إلى إضعاف القدرة العقلية.

٦- *مضادات ارتفاع ضغط الدم*: وهذه المجموعة من الأدوية الصيدلية تتضمن أدوية مثل اتينولول ويروباناول وهذه الأدوية تعمل على تهدئة الأشخاص، كما تتضمن هذه المجموعة أيضاً الأدوية المسكنة للآلام، ومع هذا، فإن هذه الأدوية تؤدي إلى إضعاف قدرتك على التذكر أو ربط الأحداث بالذاكرة.

وهناك أدوية أخرى تعمل على إضعاف الذاكرة وإعاقة القدرات العقلية، الأخرى وذلك مثل النقاط التي تؤخذ لعلاج المياه البيضاء، والأدوية التي تثبط مستويات الجلوكوز في الدم.

٧- *أدوية متعددة تؤخذ مجتمعة* : ويطلق الأطباء على هذه الحالة "تعدد الأثر الدوائي" إشارة إلى التأثيرات المفاجئة التي تنتج عن تناول عدة أدوية ذات فاعلية شديدة في وقت واحد.

وقد كان هناك مريض يتناول عدة أدوية منها ما هو للقلب وما هو لارتفاع ضغط الدم أو للربو، وقد ظهر لدى هذا المريض أعراض تدهور الذاكرة والقدرات العقلية العامة، وعندما بدأ في التوقف عن تناول بعض هذه الأدوية وتقليل الجرعة في أدوية أخرى بدأت قدرته العقلية في العودة إلى سابق عهدها.

فهذا رجل يبلغ من العمر ٦٨ عاماً كان يتناول مضادات الهيستامين كل ربيع لمعالجة ما لديه من حساسية، وفي أحد فصول الربيع شكا هذا الرجل من وجود فقدان متزايد في الذاكرة وكثرة النسيان، كما بدأ يعاني من فترات ارتباك طويلة، وعندما نصحه الطبيب بتقليل جرعة الدواء اختفى ما لديه من ارتباك وعادت وظائفه العقلية إلى ما كانت عليه.

وهذه امرأة تبلغ من العمر ٧٢ عاماً ظهرت لديها أعراض شخصها الأطباء على أنها اكتئاب هائج، وقام الأطباء بإعطائها بعض العقاقير النفسية ولكن سرعان ما بدأت تظهر عليها أعراض الارتباك والانفعال والهيجان والوهم والنعاس، كما كان يمر عليها فترات من الذهول. هل

كانت هذه المرأة تسرع الخطى نحـو الزهـايمر أوعتـه الشـيخوخة ؟ ! الأمر ليس كذلك إلا أن عقلها كان مسمماً بسبب تلك التشكيلة السيئة مـن الأدوية، ولذلك بمجرد التوقف عن تناول هذه الأدوية عادت هـذه السـيدة إلى ما كانت عليه.

وهذه امرأة تبلغ من العمر ٦٢ عاماً وضعت في إحدى المصحات لمدة ١٧ شهراً للاشتباه في إصابتها بمرض الزهايمر، وقد اكتشـف الطبيـب المعالج أن هذه السيدة كانت تتناول ٢٧ دواءً نفسياً مختلفاً في وقت واحـد، ولذلك كان رأي هذا الطبيب أن هذا الانهيار في قدرة المريضـة العقليـة وزيادة المشاكل العقلية كان نتيجة لتناول هذه الأدوية مجتمعة.

وباختصار يمكن القول إن عقل هذه المرأة تسمم بشكل كبـير بسـبب تناول الكثير من الأدوية ذات التأثير الدوائي الشديد، وبعد مـرور سـبعة أسابيع استطاع الطبيب أن يجعل هذه السيدة تتوقف عـن هـذه الأدويـة ونتيجة لهذا اختفت كل أعراض مرض الزهايمر، واتضح أن هذه السـيدة كانت ضحية للتسمم العقلي.

٨- *قائمة جزئية بالأدوية المسممة للعقل بهدف تجنبها أو الحد من استخدامها:* هناك أدوية نفسية عديدة تضر بـالذاكرة والأداء العقلـي مـن هـذه الأدويـة البريتورات والبروميدات والبينزوديازيبـام والفينوثيـازين هـالوبيريدول والليثيوم والأدوية المضادة للاكتئاب.

ومن هذه الأدوية الصيدلية التي يصفها الأطباء وتضـر بـالذاكرة والأداء العقلي ما يأتي :

- مضادات الهيستامين.
- مضادات السكر.
- الأدوية المسكنة للآلام.
- أدوية ضغط الدم المرتفع.
- الأندرال.

▼ ديزربين.
▼ دارفون.
▼ سيميتريل.
▼ حبوب دواء البحر "المحتوية على الإكوبولامين"
▼ نقاط معالجة المياه الزرقاء.
▼ ديجيتاليس.
▼ ميثلاوبيل دوبي ميتيلدبي.
▼ أدوية الربو (أمينوفيلين).

٩- *أدوية أخرى مسممة للعقل بهدف تجنبها* : هناك المزيد من المواد معروفة بتأثيرها على إهاجة وتسميم وإتلاف خلايا العقل وهي كالآتي:

▼ التكسين الفطري.
▼ الأفلاتوكسين. وهذه المادة تنتجها الفطريات وتوجد من المنتجات الزراعية مثل الفول والقمح، كما توجد في المحار والملوثات الصناعية.
▼ الإضافات الكيميائية مثل الأنسيارتيم.
▼ أريثروثين.
▼ الصبغة الحمراء رقم ٣.
▼ اليويد وهي مادة تستخدم في تعليب الطعام وتتخلل داخل الأطعمة.

سر بناء العقل رقم ١٩
اثنان من السموم العقلية لا مفر من استخدامهما في حياتك

١- *الكافيين* : والكافيين منبه عقلي يوجد غالباً في القهوة كما أنه يوجد أيضاً في أوراق الشاي وبندق الكولا وبذور الكاكاو وأوراق البلوط الأخضر والمشروبات الغازية والعديد من الأدوية سواء تلك التي

تصرف بأمر الطبيب أو تلك التي لا تتطلب، هذا وقد تندهش حينما تعرف أنه حينما بدأت "كوكاكولا" كان يتم تسويقها على أنها مشروب عقلي و "مقوي للعقل" وذلك لأثرها المعروف على الجهاز العصبي والمخ.

ويمتص الجسم الكافيين أسرع من امتصاصه للكحول كما أن تناول الكافيين بجرعات قليلة يعمل مباشرة على تحفيز المخ وإزالة النعاس والتعب، كما يبعث على النشاط والتركيز، والكافيين أيضا يمكن أن يثير العصبية والانفعال لدى أولئك الذين لم يتعودوا عليه، بينما يثير الصداع لدى الذين يبالغون في تناوله.

والمفارقة في القهوة أنها وإن كانت منبهة للعقل فهي في نفس الوقت قد يكون لها أثر تثبيطي للعقل، ولكنها لا تساعد على زيادة تدفق الدم إلى المخ.

وفي الحقيقة يكفي المرء كوب أو اثنان من القهوة يكونان *كفيلين حقا بتقليل تدفق الدم إلى المخ*. وهذا هو السبب وراء استخدام الكافيين في علاج الصداع النصفي؛ إذ إنه يساعد على انقباض الأوعية الدموية المتضخمة في المخ، ومن الغريب أيضا أن القهوة تساعد على تهدئة الأطفال أصحاب النشاط الزائد [١٥].

ومن الناحية العملية يكون من الأفضل أن تقتصر في استهلاك القهوة؛ بحيث لا تزيد عن كوب أو اثنين على الأكثر، ويكون هذا بمثابة منبه إضافي للقدرة العقلية وليس كوقود أساسي لها، وليس من المفيد من الناحية النفسية أن تعتمد على القهوة كل صباح لتعطيك الحيوية لبداية العمل؛ لأن مثل هذه الحيوية من المفروض أن تأتي بشكل طبيعي دون قهوة.

تذكر دائماً أن كثرة الكافيين في الجسم والاعتماد المستمر عليه للاستمرار في العمل اليومي، يضيف إلى العبء السمي الذي يتحمله جسمك.

٢- *النيكوتين* : هذا المنبه الذي نجده غالباً في السجائر هو إحدى المواد التي تضر بالقدرة العقلية، فعندما تستنشق النيكوتين مع دخان السجائر يصل هذا النيكوتين إلى المخ في ٨ ثوان، وفي المخ يساعد النيكوتين على إفراز بعض العناصر الكيميائية في المخ. مثل الأسيتيل كولين والفاسوبريسين، وهذه العناصر ترتبط دائماً بالذاكرة، كما يعمل النيكوتين على إفراز بعض الهرمونات العصبية التي تجعلك تشعر بانتعاش.

وعند امتصاص النيكوتين في المخ ستشعر بالمزيد من النشاط والحيوية ومزيد من الاسترخاء كما قد يساعدك هذا على أداء الأعمال العقلية بشكل أفضل وأسرع وأدق ولكن هذا لا يدوم أكثر من ٣٠ دقيقة، ثم تجد نفسك بعد ذلك بحاجة إلى مزيد من النيكوتين لتحافظ على نفس هذا المستوى من الأداء العقلي.

وفائدة النيكوتين فائدة وقتية فقط ولكن نهايته غالبا لا تأتي بخير. إذ إنه ينتهي بك إلى سرطان الرئة، ولا تنس أن النيكوتين من السموم التي تستخدم في المبيدات الحشرية وقاتلات الفئران. ومن الواضح أن النيكوتين لا يستحق أن تدفع رئتيك ثمنا له خاصة أن فائدته على القدرة العقلية ليست فائدة كبيرة ولا تستمر طويلا.

وقد أثبتت الأبحاث أن المدخنين الذين يستعيضون عن التدخين بتدريبات الأيروبك يشعرون بنفس القدرة العقلية التي كانوا يشعرون بها من قبل ونفس الحالة من النشاط والاسترخاء الناتجة عن إفراز الأندورفين البائي والأسيتيل كولين والأدرينالين.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٠

اقرأ الكلمات معكوسة

- ▼ اقرأ هذه الجمل بشكل صحيح، وكل كلمة في الجملة مكتوبة بالعكس.
- ▼ إذا تلواح نا فرعت لك ئ يش نلف فدعت بأ ىء ش.
- ▼ امدنع لبقت ةا يحلا يلع ناسنالا يسنى تومال أمامت.
- ▼ انعد زفحن و عجشن انضعب يرنل ملا علا هلك نا بذلا لضاني تم لجا ريرحت هضرا يوقا تم يا توق تيركسع يلع ضرأ لا.

سر بناء العقل رقم ٢٠

خفف العبء العقلي – العلاقة بين الأمعاء والعقل

قد يثير هذا الموضوع دهشتك كموضوع ربما لم يدر بخلدك يوماً ما. ولكن الحقيقة الثانية هي أن صحة فعالية الأمعاء وعملية الهضم عموماً هي أمور بالغة الأهمية في رفع القدرة العقلية.

وللحق فإنه من بين جميع أسرار العقل يعتبر هذا السر وأمثاله من الأسرار المتعلقة بالتخلص من السموم الجسمية من أهم ما قدم في هذا الكتاب وأكثره قيمة.

وتعتبر صحة أو كسل القولون هي العامل المحدد لصحة أو اختلال العقل أو الجسم، وعليك أن لا تنسى أن القدرة العقلية ومرونة العقل وكفاءته كل ذلك يعتمد كلية على الحالة العامة للجسم.

تخمة الأمعاء تعني تخمة للعقل

في ظل وجود مشاكل في الأمعاء الغليظة قد يؤدي ذلك إلى حدوث حالات سمية داخل الجسم تساعد على إيجاد العديد من المشاكل الصحية الخطيرة مثل اضطرابات البنكرياس وتضخم الكبد و أمراض المعدة والقلب، وحدوث اختلال في الدورة الشهرية وأمراض المثانة، فإذا كان القولون أحد العناصر الرئيسية لقدرتك العقلية فإن هذا يعني أن الإمساك وكسل القولون كفيلان بإعاقة العقل عن أداء وظائفه بالشكل الأمثل [١٧].

والإمساك ينعكس سلباً وبطريقة مباشرة على قدرتك العقلية. فكلما أصبت بالإمساك (أو كان هناك كسل بالأمعاء) قلت القدرة العقلية لديك. وذلك لأن هناك اتصالاً مباشراً – ليس من الناحية التشريحية أو الوظيفية ولكن من ناحية الطاقة – بين العقل والجهاز الهضمي وخاصة الأمعاء. وهذا يعني أن الهضم وعملية التمثيل الغذائي، والأهم من ذلك التخلص من الفضلات قد يكون بطيئاً أو غير كامل، ومن الممكن أن يكون أيضاً غير صحي بالنسبة للكثير منا.

ويرى خبراء الصحة الطبيعية والمتخصصون في علاج أمراض القولون أن معظمنا مصاب بإمساك مزمن حتى في ظل قيامنا بقضاء حاجتنا بشكل يومي. فحتى عندما يقضي الإنسان حاجته مرة يوميا فقد يكون في أمعائه الغليظة – مزيد من الأطعمة التي لم تهضم بعد، وهناك ما هو أسوأ من هذا الإمساك المزمن وهو حالة تسمى "*التسمم الذاتي*" ويحدث هذا عندما يحمل الجسم الكثير من الغائط المتعفن الذي طال أمده في الجسم؛ حيث يتسبب هذا الغائط في تسمم الجسم، وهذا بدوره يعطل كل أعضاء الجسم الداخلية والأجهزة التنفسية عن القيام بوظائفها الطبيعية، وإليك بعض الأعراض المصاحبة للتسمم الذاتي الناتج عن الإمساك.

حاول أن تعرف إذا ما كانت هذه الأعراض تنطبق عليك :

- الشعور بفقدان الطاقة.

- التعب.
- العصبية.
- التملل.
- سرعة الغضب.
- الرغبة في المشاجرة.
- الإرهاق.
- ضعف التحمل.
- تتابع الأمراض.

استراتيجيات عملية للتخلص من الإمساك

أولاً وقبل كل شيء دعني أعرض عليك بعض الاقتراحات العملية عن كيفية تحويل "الخزان المعدي" بحيث يكون مصنعاً لإنتاج القدرة العقلية. وإليك بعض هذه الاستراتيجيات :

- *غسل القولون أو الحقنة الشرجية* – غسيل شرجي . وهذه الوسائل نتائجها سريعة "خلال ساعات قليلة" ولكن هناك مَنْ لا يميل لها كما أن تأثيرها لا يشمل الأمعاء كلها.
- *الصوم لفترات قصيرة*، ويمكن خلال هذه الفترات تناول السوائل فقط مثل "عصائر الفواكه أو الخضراوات" وذلك لإعطاء الأمعاء الفرصة لإخراج ما بها ذائبا.
- *الأعشاب المطهرة للأمعاء* وهذه الأعشاب تكون أسرع في مفعولها، وأرخص في سعرها، وأسهل في تناولها كما أنها خلافا للوسائل الأخرى تشمل جميع الأمعاء، ويستغرق هذا الأسلوب من ١٠ إلى ١٢ يوما.

أما المسهلات والملينات المعوية فليست أسلوبا جيدا، فهذه الأشياء لا تتعدى أن تكون إجراءات ملطفة وقصيرة الأجل، ولا تؤدي في النهاية إلى حل

المشكلة، كما أنها لا تؤدي إلى تنظيف الأمعاء بما فيها، فما هي إلا مجرد دفعة لعملية التمعج البطيئة، وعملية التمعج هي حركة انقباضية نسقية تقوم بها الأمعاء لدفع الغائط عبر مساره وهذه المسهلات تؤدي إلى هياج القولون وإرهاقه، واستخدام المسهلات مثله مثل الذي يستعين ببطارية غيره لتشغيل بطارية سيارته في الوقت الذي تحتاج فيه إلى بطارية جديدة.

إحدى عشرة خطوة للتخلص من الإمساك في اثنى عشر أسبوعاً

هناك مطهرات عشبية للقولون ومستحضرات عشبية خاصة متوفرة في السوق، ويمكن الحصول عليها من صيدليات أو منافذ الصحة والأطعمة الطبيعية كما يمكن الحصول عليها من خلال البريد المباشر، وإليك أحد هذه المستحضرات العشبية:

١- تناول المطهر المعوي فيتراتوكس نو ١٩ مرتين يومياً. المرة الأولى في الصباح وقبل تناول أي شيء والثانية قبل النوم، وهذا المستحضر مصنوع من مسحوق قشر بذر القطونة والبلانتجو، وكل من هذين النباتين يحتويان على نسبة عالية من الألياف الضرورية لتطهير القولون، وستكفيك العبوة لمدة من ١٠ إلى ١٤ يوماً.

٢- عند الاستيقاظ وقبل تناول أي شيء *قم بخلط ملعقة من هذا الخليط الجاف* مع الماء أو عصير فواكه، ثم قم مباشرة برج المستحضر بقوة، ثم اشربه سريعاً، لأنك لو لم تشربه بسرعة ستجده قد تخثر. افعل هذا مرة أخرى قبل النوم وليكن ذلك بعد تناول العشاء بثلاث ساعات. كرر هذا الأمر مرتين يومياً خلال مدة من ١٠ إلى ١٤ يوماً.

٣- تبدأ عملية التخلص من الفضلات بعد ثلاثة إلى ستة أسابيع من بدء تناول المستحضر وذلك طبقاً للحالة التي كانت عليها الأمعاء عند بداية تناول هذا المستحضر، وهذا المستحضر يبدأ مفعوله مع أول جرعة تتناولها، ولكن عليك أن تتذكر أن عملية التخلص من الغائط تستغرق وقتاً.

ومع بدء مفعول هذا المستحضر ربما تجد نفسك تقضي حاجتك من أربع إلى ست مرات يومياً، ويستمر هذا لعدة أيام، وربما تجد أن الغائط له قوام وشكل ورائحة مختلفة عن المعتاد، لا تدع هذا يقلقك : لأن هذا الغائط استمر *فترة طويلة* في الأمعاء، ويتم الآن تطهير الأمعاء منه.

٤- في حالة إصابتك بمغص أو إسهال توقف عن العلاج؛ لأن هذا معناه أن الجسم لا يستطيع تحمل المزيد، وانتظر عدة أيام ثم استأنف العلاج، وفي اليوم الثاني أو الثالث من البرنامج قد تشعر ببعض الانتفاخ، وقد تشعر أيضاً بقدر بسيط من قرقرة البطن أو تحرك الأمعاء أوالتقيؤ، كلها أعراض طبيعية، لأن هذا معناه أن العقار يقوم بوظيفته، وأن الأمعاء قد استجابت لهذا النوع من العقار.

٥- تجنب تناول أي أطعمة تؤدي إلى الانتفاخ مثل الفول، ويراعى تناول الأطعمة الخفيفة ذات الألياف العالية مثل الحبوب غير المجروشة، ودع عنك تناول الدهون والسكريات، لأنها تعوق عملية تطهير الأمعاء، ويجب شرب مقدار كبير من الماء أكثر من القدر الذي تعودت عليه، وحاول أن تتجنب الأطعمة المملحة خلال هذه الفترة.

٦- وكتكملة للبرنامج تناول الوصفة العشبية. بيرباريما كالينايت. في صورة أقراص، وذلك بعد كل جرعة تتناولها من المستحضر السابق، والهدف من هذا هو تحفيز عملية إزالة السمية من الكبد والأمعاء.

٧- للحصول على برنامج أكثر شمولاً لإزالة السمية ربما ينبغي عليك أن تقوم بتجربة برنامج التطهير الذي أعده أيدينز سيكريت، وهذا البرنامج يتضمن من ٨ إلى ٢٥ عشباً مطهراً وذلك طبقاً للوصفة التي ستتناولها.

٨- كن مستعداً لمواجهة بعض الآثار النفسية والعاطفية؛ إذ إنك الآن من الناحية العملية تقوم بعملية استثارة سواء في جسمك أو عقلك، وقد تشعر أيضاً ببعض الاضطراب العقلي على مدى يوم أو يومين طبقاً لحالتك المزاجية، ويبدو هذا الاضطراب في صورة أفكار غريبة أو تعدد الأفكار أو تذكر أشياء من الماضي البعيد.

وقد تشعر أيضاً بنوبات غريبة من التعب أو الاكتئاب، فلا تقلق بشأن هذا ولا تلق له بالاً، فكل هذه أشياء عارضة نتيجة للقيام بعملية تنظيف الأمعاء.

٩- استخدام مستخلصات الزهور من الممكن أن يساعدك على الاستمرار في هذا البرنامج المهم الذي يهدف إلى زيادة القدرة العقلية.

- تناول *مستخلص التفاح البري* أربع مرات يومياً طوال فترة تطهير الأمعاء، وسوف يساعد هذا حالتك العاطفية على التعامل مع عملية التطهير.
- تناول *مستخلص الزان* إذا شعرت بعصبية زائدة.
- إذا تواردت عليك الأفكار بكثرة مكررة نفسها فتناول *مستخلص الكستناء الأبيض*.
- تناول *مستخلص الأيلكس* عند الشعور بنوبات غضب شديدة.

١٠- جرب تناول *حبوب الأسيدوفيلاس* يوميا أثناء القيام بعملية غسيل الأمعاء، فكل حبة تحتوي على ٥٠ مليون عضو ملين حي لها فائدة عظيمة للأمعاء، وهذه الكائنات جزء من النباتات الجرثومية

المعوية الصحية التي تعيش في القولون، وتمثل عاملا أساسيا في عملية إزالة سمية القولون، وفي الواقع هناك ما يصل إلى أربعمائة نوع من الكائنات المعوية الدقيقة الفعالة في القولون تزن في مجموعها من ٣ إلى ٥ أرطال.

١١- جرب تكرار هذا البرنامج كل ثلاثة أشهر ، وبعد ذلك كرره مرة أخرى كل ستة أشهر ، ثم قم بعد ذلك بتكراره كل عام وذلك لتطهير الأمعاء بما يساعد على تحسين القدرة العقلية.

نصائح إضافية لتنفيذ خطوات بناء العقل وتطهير الأمعاء

▼ بشكل عام يستغرق الخليط العشبي من ٢ إلى ٤ أيام حتى تظهر نتائجه، ولكن هذه النتائج تكون عادة نتائج ملحوظة.

▼ ربما تبدأ في تخيل صورة مريعة عن أمعائك حينما ترى قدر الغائط الذي كان مخزناً بداخلها دون أن تعرف عنه شيئاً.

▼ قد ينخفض وزنك، وتتحسن حالتك النفسية، وتكون حركتك أكثر رشاقة وتبدو ملابسك أكثر ملاءمة.

▼ قد تلحظ تغيراً أو حتى اختفاءً كاملاً لبعض المشاعر والضغائن والشكاوى والمواقف التي كنت تحس بها دوماً.

▼ قد يزداد طبعك العام تفاؤلاً وثقة وإشراقاً.

▼ ومن ناحية أخرى فمن المهم أن تدرك أن عقلك أيضاً يؤثر على القولون فالتوتر والضغط والقلق والآلام العاطفية كل ذلك يؤدي إلى إثارة الأمعاء مؤدية بذلك إلى حدوث التهابات وانقباضات أو إمساك.

▼ وإذا كان لديك القدر الكافي من التنبه فقد تشعر أيضاً وبشكل مباشر بالارتباط في العمل ومستوى الطاقة بين العقل والأمعاء.

- على مدى يوم أو يومين قد تشعر بالانفعال والاستثارة والوهن، وذلك بين الوقت الذي تمت فيه عملية تطهير الأمعاء على قدم وساق، ومثل هذه الآثار السلبية تنتهي سريعا في فترة لا تتجاوز يومين، ولذلك لا تدع مثل هذه الآثار العارضة تقلقك.
- عندما ينتهي برنامج التطهير فسوف تبدأ في الشعور بأشياء لم تشعر بها من قبل، حيث تشعر بالنشاط واليقظة العقلية كما لو أن حملا ثقيلا قد ذهب عن عقلك وحل محله ملايين من الوحدات العصبية الجاهزة لدعم قدرتك العقلية.

حديث شخصي موجز عن تحسين العلاقة بين العقل والأمعاء

وهناك بعض التجارب الشخصية عن عملية التطهير المعوي المدهشة، وقد استشعرت بوضوح تام العلاقة بين التفكير والأمعاء.

بصفتي كاتبا يعتبر الصفاء الذهني – القدرة على التركيز والتذكر والربط والتنظيم والشرح – أمرا محوريا لي أكثر منه بالنسبة لعمل الكمبيوتر أو الآلة الكاتبة، ولذلك فعندما يكون لدي إمساك فأنا أعمل جاهدا على التخلص منه حتى أحتفظ بقدرتي العقلية.

ويرى الدكتور بيرنارد جينسن مرشد الصحة والمعالجة الطبيعية أن الإنسان ربما يقضي حاجته أربع مرات يوميا، يكون لديه إمساك مزمن.

ويرى الدكتور جينسين أن معظمنا قد تتراكم عليه عشر وجبات دون إخراج.

والآن دعنا ننظر إلى هذه الإحصائيات : طول الأمعاء الرفيعة عشرون قدما أما الأمعاء الغليظة فهي خمسة أقدام، ولكنها ضعف الأمعاء الرفيعة في الاتساع كما تكثر فيها الجيوب الصغيرة والتلافيف، وهذا يعني وجود حيز كبير لتخزين الطعام في الأمعاء الرفيعة أو الغليظة، والمشكلة هي

أنه عندما يتم تخزين الغائط في هذه الأمعاء التي يبلغ طولها ٢٥ قدمـــا يكـــون هذا سببا في تلويثنا من الداخل وجعل جسمنا مسمما، والإمســـاك يـــؤدي إلـــى الصداع والكسل الذهني كما يستنزف طاقتنا، ويتسبب فـــي إجـــهادنا وإثـــارة أعصابنا، وكل هذه الأعراض تعتبر من أقل الأعراض ألما.

ما الذي يتسبب في الإمساك ؟ العامل الأساسي في الإمساك هو النظـــام الغذائي القائم على اللحوم والذي يحتوي على كثير مـــن الـــبروتين الحيوانـــي والدهون المشبعة و قليل من الخضراوات والألياف وهذا النظام الغذائـــي هـــو السائد في أمريكا، وهذا النظام الغذائي يؤدي إلى الإمساك بشكل أسرع وأشـــمل من النظام الغذائي النباتي أو شبه النباتي، والغذاء النباتي هو الذي يحتوي علـــى كثير من ألياف الخضراوات والحبوب وقليل من الدهون كمـــا يحتـــوي علـــى بروتينات غير حيوانية مرتفعة بعض الشيء. ومع كل هذا فالإنســـان النبـــاتي غالبا ما يكون مصابا بالإمساك ويحمل في أمعائه كثيرا من البقايا المتراكمـــة من الماضي.

تخزين قدر كبير من البقايا في الأمعاء يستنزف قدرتك العقلية

إليك هذه الحقيقة المدهشة : إذا توقف الإنسان عن الطعام لمدة أســـبوع مع قيامه ببرنامج تطهير الأمعاء، ولم يفعل أي شيء لتسهيل أمعائـــه فســـوف يقوم خلال هذه الفترة بقضاء حاجته على الأقل من ٢٥ إلى ٣٠ مـــرة وهـــذه ليست مبالغة، فسيردعك الأمر عندما تكتشف حجم البقايا المتراكمة التي تحملها في أمعائك.

وهناك أسباب عديدة وراء هذا، فـــاللحوم والدهـــون المشـــبعة أطعمـــة مركبة وتحتاج جهدا ووقتا كبيرين لهضمها، ولذلك تعمد هـــذه الأطعمـــة إلـــى

التعفن في الأمعاء، أما الخضراوات والحبوب والفواكه والبندق فهي أطعمة أقل تعقيدا ويكون هضمها أسرع وعادة أشمل، كما تتحرك داخل الأمعاء بشكل أسرع. ومع هذا فهناك عوامل كثيرة من الممكن أن تؤدي إلى كسل الأمعاء إن لم يكن إصابتها بالتخمة الكاملة حتى للأشخاص الذين يتبعون نظاما غذائيا نباتيا منذ وقت طويل؛ ومن بين هذه العوامل الضغط والتوتر، وعدم التمرن، وعدم احتساء قدر كاف من الماء، والمرض، والعمل الزائد إلى غير ذلك من العوامل.

وقد اكتشفت أنه حتى النباتيين ليس لديهم أمعاء خالية بالكامل وتؤدي وظيفتها بكفاءة عالية، فعدم إجراء تمرينات رياضية بشكل مستمر وقلة المياه والأكل الزائد والضغط المزمن كل هذا يؤدي إلى كسل الأمعاء، ومثل هذا الوضع يستنزف قدرتك العقلية، ولكن لحسن الحظ هناك استراتيجيات يمكن اتباعها لتخليص الأمعاء من الإمساك وبالتالي المحافظة على القدرة العقلية.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١١
مرة أخرى – اقرأ بالمقلوب

هذه الجمل تتكون من كلمات مكتوبة بشكل عكسي حاول أن تقرأ هذه الكلمات بشكل صحيح:

- اذإ ملكفدا صتيأ تابقعاذ هفحا جنرهابكل. لكتملكيفهذهلمجلا يتلا تجمدا هتاملكبو تكملكشبيسكعأر قاهذهتا ملكلا لكشبحيحص.
- ملا علااموها لا حرسمولاجرلاوء اسنلا إمنها لأ تالثمم هيف. لخديلكمهنمحر سملاوجرخيهنم. وتاسنالاد حاولا بعليتدعراوداً يفهتايح.

- امكنأ جلتللنيننثا وينسمحنا مسا يدلبــو عشــو ميكســالا، أرظنــهيمأل، يبغبنيناً نوكيكانهءا مساتديدعبحللكلذك. تير اجر امدوتا.

سر بناء العقل رقم ٢١

تجنب تناول اللحوم

خمسة أسباب تجعل من اللحوم طريقاً لاستنزاف قدرتـــك العقلية

إذا كان نظامك الغذائي يحتوي على قدر كبير من اللحـــوم فقد يكون ثمن هذا أن تفقد قدرتك العقلية يوماً ما، هذا فضلاً عما تسببه اللحــوم من ارتفاع في نسبة الكوليسترول والدهون المشبعة، وهكذا يمكـــن القــول إن استهلاك قدر كبير من اللحوم لا يؤدي فقط إلى احتمال ارتفاع الإصابة بالذبحة الصدرية وحسب بل يجعل الإنسان أكثر عرضة لفقد قدرته العقلية عندما يتقـدم به العمر ويصبح في دور الشيخوخة.

وقد قام العلماء بدراسة المعلومات المتعلقة بالغذاء والمرض وذلك علـــى حوالي ٣٤ ألف نباتيٍّ، وكان قد تم تجميع هذه المعلومـــات منــذ عـــام ١٩٧٦ وقام العلماء بمقارنة الحالة الصحية لحوالي ١٣٦ نباتياً مع أشخاص من نفـــس عمرهم ونوعهم، ولكنهم كانوا من آكلي اللحوم، وقد وجد العلمـــــاء أن هنـــاك ثلاثة فقط من النباتيين أصيبوا بعته الشيخوخة مقارنه بعشرة من آكلي اللحوم.

وفوق هذا اتضح أنه لم يصب أحد من النباتيين بعته الشيخوخة النــــاتج عن السكتة الدماغية بينما كان هناك خمسة من آكلي اللحوم حدث لهم هذا. وقـد أعلن أحد الأطباء المشاركين في هذه الدراسة أنه في حالة التوقف عـــن أكــل اللحوم لمدة فسوف يؤدي هذا إلى تقليل خطر الإصابة بعته الشيخوخة بنســـــبة ٥٠% مقارنة بأولئك الذين يستمرون في أكل اللحوم.

وسر بناء العقل الذي نتناوله هنا هو كالآتي: "*جرِّب القيـــام بتقليـــل مـــا تستهلكه من اللحوم الحمراء والدهون إلى النصف أو حتى الامتناع نهائياً عــــن تناولهـــا، وذلك بهدف المحافظة على قدرتك العقلية عند الكبر*".

وهناك خمسة أسباب تجعل من الحكمة محاولة التقليـــل مـــن اســـتهلاك اللحوم سواء فيما يتعلق بالصحة العامة أو فيما يختص بصحة الخلايا العصبيـــة وهذه الأسباب كالآتي :

١- *تصلب الشرايين*. يرتبط الإسراف في تناول اللحوم بالإصابة بتصلب الشرايين وهذا بدوره يؤدي بشكل مباشر إلى التدهـــــور العقلـــي : وإليك تفصيل ذلك.

فعلى سبيل المثال نجد أن معظم الرجال الأمريكييـــن يتنـــاولون وجبات تحتوي على نسبة عالية من الدهون والـــبروتين الحيوانـــي ونسبة قليلة من الألياف: وفي حالات عديـــــدة يكـــون ٥٠% مـــن السعرات الحرارية مصدرها من اللحوم فقط، والنتيجة النهائية هـــي تصلب الشرايين.

ومن بين ما يقدر بـــ ١,٥ مليـــون أمريكـــي مصـــابين بعتـــه شيخوخة حاد يرى خبراء التغذية أن إصابة معظمهم بهذا سببه تبني نظام غذائي صحي، وبعبارة أخرى يمكن القول إن انخفاض القـدرة العقلية المرتبط بتقدم العمر يعود إلى حد كبير إلى الأنظمة الغذائيـــة غير السليمة.

وهكذا يرتبط تصلب الشرايين بشكل مباشر بانخفـــاض القـــدرة العقلية وذلك لسبب بسيط وهو أن الشـــرايين لا تســـتطيع توصيـــل الغذاء والأكسجين للمخ بكميات كافية وذلك لعدم وجود فـــراغ فـــي هذه الشرايين يمكِّنها من ضخ هذه الأشياء، فهذه الشـــرايين تكـــون معلقة بشكل ربما لا يسمح بمرور هذه الإمدادات من خلالها.

ويجب أن لا ننسى أن المخ لا يستهلك فقط ٢٠% من الأكســـجين الذي لا يصل لجسمك، ولكنه أيضاً يحتاج إلى مقادير معينة من كل

العناصر الغذائية تقريبا والفيتامينات والمعادن وذلك ليظل يعمل بكفاءة، فقد يحاول الإنسان أن يفكر أكثر، ويستخدم عقله بشكل أكبر ولكن الدورة الدموية لا تستطيع الوفاء باحتياجات العقل من العناصر الغذائية وذلك بسبب انسداد الشرايين [١٩].

وإذا تكرر هذا على مدى عقود عديدة فسيؤدي هذا حتما إلى تدهور القدرة العقلية، وقد يؤدي هذا في النهاية إلى إصابة البعض بعته الشيخوخة أو الزهايمر. وانخفاض تدفق الدم إلى المخ من الأمراض الشائعة في الولايات المتحدة الأمريكية، والسبب الأساسي وراء هذا هو تصلب الشرايين الناتج عن النظام الغذائي الذي يحتوي على قدر كبير من اللحوم.

٢- *سموم الطعام*. تحتوي معظم اللحوم والدواجن بداخلها على سموم هذه السموم تكون على شكل هرمونات ومضادات حيوية ومهدئات وإضافات ومواد حافظة ومبيدات حشرية وغير ذلك من السموم التي تعطى للحيوانات للإسراع من نموها وزيادة حجمها أو وقايتها من الأمراض، ووجود هذه المواد الكيميائية الضارة في اللحوم يعني أنها ستكون في جسمك بمجرد تناول هذه اللحوم.

٣- *اللحوم الملوثة*. اللحوم المريضة الملوثة لها دور في حدوث مرض عته الشيخوخة، وقد أشارت تقارير الأنباء في التسعينيات إلى وجود زيادة في حوادث اللحوم الملوثة، كما كان هناك تزايد ملحوظ في إهمال عمليات التعقيم والمراقبة في مصانع تعليب وحفظ اللحوم.

وتتسرب السموم أيضا من خلال بعض الوجبات السريعة كالهامبورجر حيث ينقل الهامبورجر إلى الجسم كميات كبيرة من البكتريا الضارة والتي يتناولها المستهلك دون أن يدري.

٤- *الذرات الحرة*. وفوق هذا فالأنظمة الغذائية المحتوية على قدر كبير من اللحوم تبعدك عن تناول ما يكفي من الفواكه الطازجة

والخضراوات والبقوليات، والتي تحتوي على قدر كبير ومفيد من العناصر الغذائية الدقيقة مثل الفلافونويد والكاروتينويد والتي بدورها تقي الجسم من الذبحة الصدرية، والسكتة وللتأكد من الناتج عن هذه الذرات الحرة (انظر سر بناء العقل رقم ٥٢).

وهذه الظاهرة من الظواهر المهمة ولكنها غير مفهومة بالشكل الكافي، والذرات الحرة هي أحد أشكال الأكسجين السامة وفعالة بشكل كبير، وتنتشر في الجسم وذرة الأكسجين تصبح "حرة" بمعنى أنها تكون غير ثابتة وغير مرتبطة بغيرها من الذرات، وبهذا تكون هذه الذرة بحاجة إلى الارتباط بالإلكترونات الموجودة لإكمال نفسها. وهنا تظهر المشكلة.

والذرات الحرة تسلب إلكتروناً من ذرات أخرى وخلال هذه العملية تقوم الذرات الحرة بتدمير هذه الذرات، ويعتقد العديد من الخبراء في أمراض الشيخوخة أن الأسس الحرة تلعب دوراً كبيراً في حدوث أمراض الشيخوخة وتدهور القدرات العقلية، وقد أثبت العلماء أن تلف الأنسجة في كل أجزاء الجسم وغير ذلك من أشكال المرض الانتكاسي تكون هذه الذرات الحرة أحد أسبابها.

وتوجد هذه الأسس الحرة أكثر ما توجد في الملوثات، والأطعمة المحفوظة وحتى الكمبيوتر، ووجود هذه الأسس بشكل كبير دعا العلماء إلى الاعتقاد بأنها قد تكون سبباً في سلب القدرة العقلية الأساسية من الشباب ومتوسطي العمر، وعندما تقوم هذه الذرات الحرة بسلب الإلكترونات تسمى هذه العملية "أكسدة" [٢٠]، وهذه الذرات الحرة قد تكون سبباً في التدهور العقلي وأمراض الشيخوخة وتلف الخلايا العصبية كما أنها قد تكون سبباً أيضاً فيما يحدث في المراحل الأولى من مرض الزهايمر.

٥- *هوموسيستين*. ومن الروابط الأخرى بين الطعام وفقدان القدرة العقلية ما يتمثل في مركب كيميائي يدعى هوموسيستين، وقد كان

ينظر إلى هذا المركب على مدى العقود الماضية على أنه أحد العناصر المؤدية إلى أمراض القلب، أما الآن فأصبح العلماء يعتقدون أن هذا المركب يتسبب أيضا في حدوث السكتة، وهذا المركب يظهر كناتج ثانوي للحامض الأميني ميثونين، وعادة ما يعمل الجسم على تحويل الهوموسيستين إلى مركب كيميائي غير ضار يسمى سيستاثيونين.

والمشكلة هنا أنك لو تناولت الكثير من اللحوم فسوف يفرز جسمك كميات كبيرة من الهوموسيستين ولكن دون أن يحوله إلى سيستاثيوتين، ولدى العلماء من الدليل ما يبرهن على أن وجود هذا المركب بشكل كبير في الجسم من الممكن أن يؤدي إلى انهيار في القدرات العقلية، ويظهر هذا بشكل خاص في انخفاض النقاط عند إجراء اختبارات الذكاء.

وإلى جانب هذا فإن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من هذا المركب يكونون أكثر عرضة للإصابة " بتلف الأوعية الدماغية". وتزيد احتمالات الإصابة بالمرض لديهم كما هي الحال في حالة التدخين أو ارتفاع نسبة الكوليسترول أو ارتفاع ضغط الدم.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٢

اكتب الكلمات بالمقلوب

أعد كتابة الجمل الآتية مع كتابة أحرف كل كلمة بشكل معكوس. حاول أن تقوم بهذا بداية في ذهنك من خلال نطق كلمات الجملة أو رؤيتها بشكل معكوس، ثم اكتب هذه الجمل بعد ذلك في ورقة.

- الأرض لا تموت أبدا؛ لأنها تحمل في داخلها أسرار الخليقة (أنور السادات).

- التاريخ مد وجزر ومع هذا المد والجزر ينزوي مرة أخرى عصر من الفوضى ليحل محله عهد من النظام (ويل ديورانت).
- الحقائق ثابتة لا تتغير فأيا ما كانت آمالنا وتوجهاتنا أو حتى مقتضيات عواطفنا فكل هذا لن يستطيع تغيير الحقائق والبراهين. (جون آدمز).

سر بناء العقل رقم ٢٢
سوء التغذية ربما يكون سببا في فقدان الذاكرة
كيف تعكس هذا الموضوع ؟

دعنا الآن ندرس مدى إمكانية أن يكون سوء التغذية هو السبب الرئيسي لتدهور القدرة العقلية، وسوء التغذية يعني أن المخ لا يحصل على الغذاء الذي يحتاجه حتى يؤدي وظيفته بالشكل الأمثل، وإليك بعض النصائح التي تساعد على دعم النظام الغذائي لدى كبار السن الذين تبدو عليهم أعراض فقدان القدرة العقلية [٢١].

وتتركز مناقشتنا هنا على تعطيل الآثار السلبية على المخ من جراء وجود نقص حاد في العناصر الغذائية الأساسية. وهناك أشياء تستحق الذكر هنا نذكر منها.

- عادة ما يكون لدى كبار السن نقص في العديد من العناصر الغذائية، وغالبا ما يكونون مصابين بسوء التغذية.
- وفي دراسة عن كبار السن الذين دخلوا المستشفيات حديثا ظهر أن (٥٣%) من الرجال و (٦١%) من النساء لديهم سوء تغذية، وذلك مقارنة بكبار السن الذين يعيشون في المنازل.
- كبار السن في المستشفيات لديهم نقص يصل إلى الثلثين في العديد من العناصر الغذائية المهمة.

وما نود التأكيد عليه هنا هو معرفة كيف يمكن لأسلوب حياتنا وغذائنا والبيئة التي نعيش فيها أن تكون عقبة لنا تمنع إظهار كامل قدرتنا العقلية والموجودة فينا بشكل ضئيل، وفي جزء لاحق من الكتاب سوف نقدم لك عدة طرق نستطيع من خلالها دعم قدرتك العقلية من خلال التغذية.

نقص حامض الفوليك. إذا كان جسمك يعاني من هذا العنصر الغذائي فقد تشعر باللامبالاة وعدم التوازن، كما تشعر بفجوة في الذاكرة وعدم قدرة على التركيز، كانت إحدى السيدات التي تبلغ من العمر ٧٥ عاما قد أصيبت بعته شيخوخة حاد وتلف في المخ أثر على كل أطرافها، وبعد أن بدأت في تناول حمض الفوليك بدأت قدرتها العقلية تعود تدريجيا، وبعد قياس إشارات المخ ثبت أن هناك تحسنا في ضربات الخلايا العصبية المخية، كما عادت أطرافها إلى العمل بشكل طبيعي.

الجرعة المناسبة "تحت إشراف طبي" من ١٠ إلى ١٢ مجم يوميا ولمدة ٧ أيام، ثم تقلل الجرعة إلى ٢,٥ إلى ١٠ مجم يوميا.

فيتامين B_3، "نياثين" حامض النيكوتينيك. إذا كنت تعاني نقصا حادا في هذا الفيتامين فهذا يعني أنك ربما تكون مصابا (بالبلاجرا) وأحد الأعراض الرئيسية الثلاثة (للبلاجرا) هو عته الشيخوخة، وفي بعض الحالات كان تعويض النقص في هذا الفيتامين سببا في شفاء المريض خلال أسابيع قليلة.

الجرعة المناسبة (٣٠٠ مجم) يوميا ولمدة سبعة أيام، ثم تقلل الجرعة إلى (١٠٠ مجم) يوميا.

فيتامين B_1 "ثيامين". هناك العديد من إنزيمات المخ المهمة تعتمد في نشاطها على قدر كاف من الثيامين، فإذا كنت تعاني نقصا حادا في هذا الفيتامين، فهذا يعني أنه ربما يكون لديك ضعف في الذاكرة، وتناول قدر مناسب من الثيامين لا يؤدي بالضرورة إلى عودة الحالة على ما كانت عليه قبل ذلك، ولكن سيؤدي ذلك إلى منع أي تدهور آخر في حالة الذاكرة [٢٢].

الجرعة المناسبة "تحت إشراف طبي (١ جم) ٣ مرات يومياً لمدة أسبوع ثــم تقلل الجرعة إلى ١٠٠ مجم مرة واحدة يومياً.

فيتامين B_{12}. عندما يصل الإنسان إلى مرحلة الشيخوخة غالبا لا يمتـص جسمه كل مقادير (فيتامين B_{12}) الموجودة في الطعام؛ حيث تعمل التغـــيرات المصاحبة للشيخوخة على منع الأمعاء مـــن *امتصـــاص* كــل (فيتــامين B_{12}) الموجود في الغذاء.

والنقص في هذا الفيتامين يؤدي إلى فقدان الذاكرة والارتباك واللامبـــالاة والعصبية والاضطرابات العاطفية، والأنيميا الخبيثة والتقلص العضلي وضعـف عام في القدرات العقلية والاكتئاب.

وفي أحد المراكز الطبية تم إجراء تقييم نسبة النقص في (فيتــامين B_{12}) لدى المرضى كبار السن الموجودين في المراكز، وقد وجد أن ٢٩ مـــن بيــن ١٥٢ شخصا تم اختيارهم بشكل عشوائي يعانون من نقص في هذا الفيتـــامين، وهناك دراسات طبية أخرى توصلت إلى أن هناك ٣٠% من المرضى كبـــار السن على وجه العموم يعانون من نقص في (فيتامين B_{12}) وإذا نظرنــا إلـــى الأشياء من منظور عكسي فقد أدى إعطاء الثيامين لـــ١٣ من المرضى كبـــار السن إلى استرداد القدرة العقلية بشكل كامل لدى ٨ من هؤلاء المرضـــى بمـــا يزيد عن ٥٠% من مجموعة المرضى.

وكانت إحدى السيدات البالغة من العمر ٧٣ عاماً قد عانت على مـــدى سبعة أشهر من سرعة النسيان والارتباك وآلام المفاصل كما كانت تحس بوخز في يديها، وقد أوضحت كل الفحوصات الطبية أنها كانت طبيعية حتى إنها لـــم تكن تعاني من نقص في (فيتامين B_{12})، ومع هذا وضع لها طبيبـــها المعـــالج برنامجاً لمجموعة من (حقن B_{12})، وخلال أيام قليلة تحسنت هذه السيدة بشــكل كبير واختفى ما لديها من أعراض وعادت قدرتها العقلية كما كانت. [٢٣]

الجرعة المناسبة (تحت إشراف طبي) : ١٠٠ ميكروجرام عن طريق الحقن في العضل لمدة أسبوع، ثم تخفض هذه الجرعة إلى ١٠٠٠ ميكروجرام شهريا.

الكولين. والكولين هو أحد المكونات الضرورية في تكوين الناقل العصبي المسمى (أسيتيل كولين) والذي يعتقد العلماء أنه ضروري لقيام المخ بوظيفة الذاكرة. والكولين هو جزء من شبكة الخلايا الموجودة في المخ والتي يسميها العلماء "*الجهاز الكوليني*". والمرضى المصابون (بالزهايمر) وحتى أولادك المصابين بفقدان بسيط في الذاكرة نتيجة لكبر سنهم غالبا ما يعانون من نقص شديد في الأسيتيل كولين، كما يعانون من ضعف في نشاط الجهاز الكوليني.

الجرعة المناسبة من ١٠ إلى ٢٠ جرام، من ٩٥% من (كولين الفوسفاتيديل) يوميا خلال فترة تجريبية تمتد إلى ستة أشهر.

سر بناء العقل رقم ٢٣
التخلص من سموم المخ: نقص الماغنسيوم يسلب قدرتك العقلية

والمشكلة هنا ليست أن لديك سما عقليا آخر وإنما تكمن المشكلة في معاناة الجسم من وجود نقص حاد في أحد العناصر الغذائية الأساسية فإذا كان جسمك مثلا يعاني من نقص في نسبة الماغنسيوم فقد تظهر لديك أعراض سيئة مثل الارتباك أو التسمم المخي. ونقص الماغنسيوم بشكل كبير يؤدي وحده تقريبا إلى حدوث كل الآثار السلبية المؤثرة على القدرة العقلية والتي تحدث أيضا عند وجود حساسية لبعض الأطعمة أو المواد الكيميائية.

والماغنسيوم هو أحد المعادن الضرورية التي تساعد على استرخاء العضلات، كما يساعد على اندماج وانشطار المواد الكيميائية المهمة الموجودة في المخ. والماغنسيوم يعتبر أيضا مهدئا طبيعيا، كما أنه يعوق امتصاص الكالسيوم وهذه أشياء ضرورية لصحة العقل والجسم، وفي الحقيقة يعتبر الماغنسيوم ضروريا، وهناك ما يزيد عن (٣٠٠ إنزيم) في الجسم تعتمد في أداء وظيفتها على الماغنسيوم. والماغنسيوم يحافظ على صحة القلب كما يحفظ ضغط الدم عند المعدلات الطبيعية والصحية، وباختصار فالماغنسيوم ضروري لكل العمليات الحيوية الكبرى التي تحدث في الجسم.

كيف تعرف أنك تعاني من نقص في الماغنسيوم ؟

إليك أهم أعراض نقص الماغنسيوم:

- آلام الظهر والرقبة المزمنة مع تقلصات عارضة في العضلات مصحوبة بارتعاش.
- القلق.
- نوبات فزع وخوف.
- العصبية.
- برودة الأطراف.
- اختلال في ضربات القلب.
- التعب والإرهاق.
- أعراض تقلص العضلات.
- الربو.
- الصداع النصفي.
- التهاب القولون.
- خناق.
- ارتفاع ضغط الدم.

- التهاب المثانة.
- ارتعاش العين.
- الاختلاط العقلي.
- الشعور بالدوار وعدم الوعي.
- الارتباك والاكتئاب.
- عدم القدرة على التفكير الواضح.
- القلق.
- الشعور بالعدوانية.
- آلام الجيوب (مثل العطس، والكحة، والدموع)

العوامل التي تؤدي إلى نقص الماغنسيوم في الجسم :

عليك أن تتذكر أن نقص الماغنسيوم يؤدي إلى إضعاف الجسم بأكمله وبصفة خاصة قدرة الجسم على الإزالة الذاتية للسموم الجسمية، وإليك بعض العوامل الإضافية التي تؤدي إلى نقص الماغنسيوم في الجسم.

- تأثير سموم المخ الأخرى مثل الأطعمة والمواد الكيميائية التي لديك حساسية ضدها.
- نقص بعض العناصر الغذائية من الطعام، ونظام الوجبات السريعة المعتاد في أمريكا والأطعمة المزروعة طبقا للسياسات الزراعية الحديثة التي تعتمد في معظمها على الكيماويات.
- التأثير السلبي للضغط ، والمرض المزمن، واستخدام أدوية معينة مثل مدرات لضغط الدم ولإدرار البول.
- المبالغة في طهي الأطعمة المحتوية على ماغنسيوم مما يؤدي إلى إهدار الماغنسيوم من الأطعمة.

- الجرعات الكبيرة من فيتامين ج، والأطعمة المحتوية على نسبة عالية من الدهون أو الكالسيوم "كما هي الحال مع (منتجات الألبان) أو الفوسفات.
- ضعف امتصاص الماغنسيوم من الطعام بسبب وجود حساسية ضد طعام معين أو بسبب الإمساك المزمن أو التهاب الأمعاء بسبب عدوى المبيضات.
- شرب المياه المحتوية على الفلورايد.
- أعراض الشيخوخة.

وعندما يكون في حياتك أيٍ من هذه العوامل فإن هذا سيؤدي لا محالة إلى ضعف القدرة العقلية لديك.

ويعتبر الماغنسيوم من أكثر المعادن الموجودة وفرة في خلايا جسم الإنسان العادي، ويفوقه في هذا البوتاسيوم، وتوجد نسبة ٧٠% من الماغنسيوم في العظام ونسبة ٣٠% في الأنسجة الرخوة وسوائل الجسم، وفي ظل ظروف الحياة الحديثة ونوعية الأنظمة الغذائية والبيئة الملوثة غالباً ما يعاني الإنسان من نقص في نسبة الماغنسيوم وأحياناً ما يكون هذا النقص مرضياً [٢٤].

كيف تزيد من نسبة الماغنسيوم ؟

لحسن الحظ فإن نقص الماغنسيوم أمر يمكن علاجه؛ حيث يمكنك أن تستعيد قدرتك العقلية الطبيعية من خلال التخلص من السموم العقلية المختلفة والتي قد تكون جزءاً من نظام حياتك، والجرعة الموصى بها من الماغنسيوم هي ٣٠٠ مجم للنساء و ٣٥٠ مجم للرجال، وذلك على الرغم من أن هناك بعض خبراء التغذية يرون أن الجرعة المناسبة للبالغين بغض النظر عن نوعهم هي من ٢٠٠ إلى ٤٥٠ مجم يومياً.

- إذا كنت تعتقد أنك تعاني من نقص في الماغنسيوم فاستشر أحد خبراء البيئة الإكلينيكية أو أحد الأطباء الذين يمارسون الطب

البيئي كما يمكنك أن تطلب مساعدة الاستشاري من أحد المعـــامل التي يمكن أن تفحص معدلات العناصر الغذائية بناء على اختبـــار الدم أو البول، وقد تعرف بعد ذلك أنك بحاجة إلى برنامج غذائـــي كامل لعلاج حالتك واستعادة معدلات الماغنسيوم إلـــى المعـــدلات الطبيعية.

▼ جرّب القيام بزيادة ما تتناوله من الماغنسيوم من خـــلال إضافـــة الأطعمة الآتية لوجباتك :

- التوفو (١/٤ كوب) ١٢٦ مجم.
- دقيق الحنطة السوداء (١/٤ كوب) ١١٢ مجم.
- حبوب القمح غير المطهوة (١/٤ كوب) ٩٧ مجم.
- اللوز (١/٤ كوب) ٩٦ مجم.
- البلازر الأمريكي (١/٤ كوب) ٩٤ مجم.
- الفاصوليا المجففة (١/٤ كوب) ٧٥ مجم.
- دقيق القمح غير المنخول (١/٢ كوب) ٦٨ مجم.
- بنجر السكر الطازج (كوب) ٥٨ مجم.
- الموز (متوسط) ٥٨ مجم.
- الأفوكاته (١/٢ كوب) ٥٦ مجم.
- السكر الأسود (ملعقة واحدة) ٥٢ مجم.
- البطاطا (متوسط) ٥١ مجم.
- دقيق الشوفان (كوب واحد) ٥٠ مجم.
- السبانخ الطازجة (كوب واحد) ٤٨ مجم.
- السلمون(٤ آونس) ٤٣ مجم.
- البنجر السويسري الطازج (كوب) ٣٦ مجم.

- جرِّب تناول تدعيمات غذائية معينة أو حبوب متعددة الفيتامينات والمعادن، وتأكد من أن هذه الحبوب تحتوي على نسبة كالسيوم ضعف نسبة الماغنسيوم؛ وذلك لأن هذا هو الحجم المثالي لهما للعمل معاً. تناول هذه الحبوب طبقاً للتعليمات الموجودة في المنتج.
- (الدولومايت) وهو أحد الملحقات الغذائية الطبيعية التي تحتوي على قدر كبير من الماغنسيوم سهل الامتصاص كما يحتوي على المعادن الضرورية الأخرى.

أداة بناء العقل! تدريب رقم ١٣
جولات العقل في عالم المستحيل.
قم بالتسخين

إليك بعض الطرق السريعة والممتعة التي تمكنك من زيادة قدرتك العقلية بشكل طبيعي وذلك من خلال التفكير في الأشياء غير المحتملة:

أ) كيف ستبدو الحياة لو أن الزمن عاد بك ساعتين للوراء كل يوم ؟ هل ستختلف وجهة نظرك عن الأحداث؟

ب) ماذا لو أنك استطعت أن تحافظ على تركيز انتباهك دون تشتيت لمدة ٤ ساعات متواصلة ؟ ماذا ستفعل ؟ وكيف سيبدو الأمر ؟

ج) كيف ستكون الأمور لو أنك خلية عقلية متعددة ؟

د) كيف سيبدو الوضع لو أنك كنت إعصاراً كبيراً ؟

هـ) كيف سيبدو الأمر لو أنك كنت فراغاً متسعاً لأميال وأميال ؟

سر بناء العقل رقم ٢٤
فهم الشراب المزغول، الارتباك العقلي، والتسمم العقلي

من الناحية الفنية تعتبر المادة الفعالة في الشراب المزغول هي الهيدرات إلا أن الحقيقة المذهلة أنه عندما يتسمم الجسم ولا يصبح بمقدوره التخلص من حجم السموم المتراكمة في الجسم عبر الزمن هنا يقوم الجسم بنقل هذه السموم إلى المخ، ثم تجد نفسك بعد ذلك تعاني من ارتباك عقلي.

وبعبارة أخرى فإن تسمم الجسم وعدم قدرته على التخلص من سمومه يؤدي بدوره إلى تسمم العقل، وبذلك يعجز العقل عن أن يعمل بكامل طاقته. دعنا الآن نقضي دقائق قليلة لمحاولة فهم هذا المفهوم الجديد *السمية* الجسمية.

زيادة حجم الملوثات يؤدي إلى تسمم الجسم والعقل

قدر محتوم أن يعيش كل سكان المجتمعات الصناعية الغربية في بيئة ملوثة مليئة بالمواد الكيميائية والعناصر الملوثة، وحتى إذا كنت تعيش في إحدى الكبائن في (ألاسكا) أو حتى في مزرعة في (مونتانا) فلن تسلم من شبح هذا التلوث ولن يكون طعامك خاليا من التلوث كما كان الحال منذ جيل مضى.

وقد اتضح بعد حادثة (تشيرنوبل) عام ١٩٨٠م أن التلوث لا يعرف حدودا بين الدول. فعلى الرغم من أن هذه الحادثة وقعت في الاتحاد السوفيتي فإن أثرها السام امتد حتى أوروبا ملوثا كل المنتجات الزراعية والحيوانية في كل مكان.

والعناصر المضرة بالجسم كثيرة سواء تلك العناصر البيئية أو التي يتناولها الإنسان في طعامه، وقد أصبح هذا الأمر محل اهتمام متزايد من قبل وسائل الإعلام، وإليك بعض أمثلة الملوثات التي يتعرض لها معظم الأمريكيين:

- العقاقير الطبية والكيماويات.
- المضادات الحيوية.
- التطعيمات.
- مسكنات الألم.
- حبوب تنظيم النسل.
- الهرمونات.
- العقاقير التي تعمل على إنعاش الجسم.
- الكحول.
- الأطعمة المحفوظة المحتوية على سكريات صناعية.
- الألوان الصناعية.
- الإضافات الصناعية.
- المواد الحافظة.
- الفواكه والخضراوات التي تمت زراعتها باستخدام مخصبات صناعية ومبيدات الأعشاب، ومبيدات حشرية، وهرمونات.
- الإشعاع الغذائي.
- مصادر المياه الملوثة المحتوية على معادن ثقيلة.
- الكلور والزئبق والرصاص وغير ذلك من السموم البطيئة.
- تلوث الهواء من عادم السيارات.
- العوادم الصناعية.
- الإشعاع وآشعة إكس.
- السجائر.
- التلوث الكهربائي.
- التلوث المنزلي.
- غاز الرادون.

- الفورمالدهايد الناتج عن استخدام مواد البنـــاء و مــواد الطــلاء والمواد الصناعية.

تلوث العقل يؤثر على جسمك وقدرتك العقلية

عندما يفشل الجسم في التخلص من السموم التي تخترقه كنتيجة لأسلوب الحياة والبيئة المحيطة فسيؤدي هذا – لا محالة – إلى تأثر العقل، وباختصـــار يمكن القول إن معظم الناس اليوم يعانون من وجود مواد كيميائية غريبة فـــي أجسامهم، وقد ساءت الأمور بحيث لم يسلم من هذا التسمم الجسمي أحد بمـــن فيهم أولئك الذين يتدربون، ويأكلون جيدا ويتجنبون تناول الأدوية، ويشـــربون "مياها" نظيفة ونقية.

والإنسان لديه وسائله الطبيعية للتخلص من سموم الجسم وذلك من خلال الجلد والتنفس والتبول والتغوط والقيء والعرق، ولكن هذه الوسائل قـــد تقــف عاجزة عن التعامل مع هذا القدر الكبير من السموم والملوثات، وإلى جانب هذا فالمعادن الثقيلة، والتي مصدرها من عوادم الســـيارات والعــوادم الصناعيـــة والمبيدات الحشرية والإضافات الصناعية – قد تؤدي إلى أمـــراض عصبيـــة مزمنة، حيث تؤدي إلى تدمير بعض الخلايا العصبية التي لا يســـتطيع المـــخ تجديدها.

وكل هذا القدر من التسمم يعود سلبا وبشكل مباشر على عقلك، فإذا كنت مـــن بين الأشخاص الذين لديهم حساسية ضد المواد الكيميائية والذين تزايد عددهـــم يوما بعد يوم فقد تجد نفسك تعاني من *تشوش عقلي دائم*، وقد تشـــعر بخمـــول مستمر في حياتك العقلية؛ وذلك لأن التأثير الأساسي لهذه السموم يقـــع علـــى العقل [٢٥].

وملخص المشكلة كالآتي: إن الجسم عندما يفشل في التخلص من السموم التي تخترقه بسبب كثرة هذه السموم أو وجود قصور غذائي مزمن هنا يقـــوم الجسم بإفراز هيدرات الكلورال، ويرسلها إلى المخ.

وتكون نتائج هذا كالآتي:

- الشعور بالدوار والغياب عن الوعي.
- عدم القدرة على التفكير الواضح، والتركيز.
- الاكتئاب، أو الإرهاق الشديد.
- ضعف الذاكرة.
- القصور في التركيز، وإعاقات التعلم، والنشاط الزائد.
- الاضطرابات المزاجية.
- وجود وخز أو فقد الإحساس ببعض مناطق الجسم.
- الصداع.

اختبار لمعرفة ما إذا كان الجسم ينوء بحمل ثقيل من السموم

إليك بعض نماذج الأسئلة لتطرحها على نفسك لتعرف ما إذا كانت لديك حساسية من بعض الكيميائيات :

- هل تشعر بالتشوش الذهني عندما تستخدم آلة نسخ ؟
- هل تشعر يوماً بالسعادة ويوماً آخر بالوهن وعدم الإحساس بما حولك، وعدم التركيز ؟
- هل تشم ما لا يشمه معظم الناس ؟
- هل يجد جسمك صعوبة في تحمل الكحول ؟
- هل تشعر بالضيق من العوادم وأدوات التعقيم القوية ؟
- هل تشعر بالضيق عند دخول أحد المتاجر الكبرى ؟
- هل تشعر بعدم تقبل بعض الأدوية والعقاقير شائعة الاستخدام؟
- هل تشعر أحياناً بالإعياء عند تناول الفيتامينات ؟
- هل تشعر بأن رد فعلك يكون بطيئاً في زحام المدينة عنه في هدوء الريف ؟

- هل تشعر أحيانا وبشكل فجائي بخمول في العقل وكأن شخصا آخر سرق عقلك ؟
- هل تشعر كثيرا كما لو أنك تناولت قدرا كبيرا من الكحول في الوقت الذي لم تتناول فيه ولو قطرة ؟

إذا كانت إجابتك لمعظم هذه الأسئلة بنعم، فهذا دلالة على أن هناك تسمما جسميا وحساسية كيميائية، وقد يكون لديك نقص في بعض العناصر الغذائية الحيوية، كما أن في هذا دلالة على عدم قدرة الجسم على التخلص من السموم، وإذا كان هذا فغالبا ما تكون لديك بعض أعراض التشوش الذهني التي كنا ذكرناها سابقا.

ومن الناحية العملية، فإن هذا يعني أنك إذا كنت تريد أن تنعم باستخدام القدرة العقلية الموجودة لديك، فلابد أولا أن تتخلص من كل السموم الرئيسية الموجودة في الجسم أو المخ والتي تعوق استخدام هذه القدرة العقلية بشكل فعال. وعندئذ فقط يمكن أن يكون هناك تأثير فعال لما ستقدمه بعد ذلك من أسرار بناء العقل.

دليل سريع لمعرفة الأشياء التي تستنزف قدرتك العقلية

وإليك بعض الحقائق التي تنبئك عن وجود تسمم عقلي :

- *الفورمالدهايد* : التعرض لأي من الملوثات القوية مثل الثلاجات وأجهزة التكييف ، والتي توجد أكثر ما توجد في المنازل والمكاتب التي تم بناؤها في السبعينات ومن الممكن أن تؤدي إلى أعراض التشوش الذهني الآتية:
    - الاكتئاب.
    - الإرهاق.
    - ضعف الذاكرة.
    - عدم القدرة على التركيز.

- الصداع.
- عدم القدرة على التفكير السليم.
- طفح جلدي.
- سعال.
- التهاب المفاصل.

- *تريكلوروايثين*. إذا كنت تتعرض لهذه المادة الكيميائية والتي توجد في مذيبات وزيوت الآلات وسوائل التنظيف ومنظفات السجاد، ومواد تنظيف الأرضيات ومعدات النسخ وغراء الأساس والطابعات – فقد تظهر لديك الأعراض الآتية :
  - ضعف الذاكرة والتنسيق.
  - التعب.
  - النعاس.
  - رد الفعل البطيء.
  - الارتباك.
  - الصداع.
  - عدم القدرة على اتخاذ القرارات.
  - الارتباك.
  - عدم القدرة على تركيز الانتباه لفترات طويلة.

- *المبيدات الزراعية :* في عام ١٩٨٩استخدمت الولايات المتحدة ٢,٠٦ مليون رطل من المبيدات الزراعية على المحاصيل والمنتجات الخشبية والمتنزهات. والأعراض الشائعة للتسمم الناتج عن هذه المبيدات كالآتي :
  - الارتباك.
  - التعب والإرهاق.
  - ضعف القدرة على التركيز والتذكر.

- العصبية.
- البطء في عملية التفكير.
- حالات الشيزوفرينيا والاكتئاب.
- ضعف الذاكرة الحاد.
- صعوبة التركيز.
- ضعف التركيز.
- البطء في عملية التفكير والعمليات الحسابية.
- وجود هفوات وزلات في الذاكرة.
- صعوبة التكلم.
- القلق.
- العصبية.

والتعرض لمثل هذه المذيبات الكيميائية الشائعة والموجودة في المنازل والمكاتب من الممكن أن يؤدي إلى ظهور العديد من الأعراض منها : ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز، والارتباك، والاكتئاب، والدوار ونوبات فزع ووخز أو تخدر في بعض أجزاء الجسم، والعصبية والإرهاق.

وعندما يصاحب هذه السموم الجسمية ضغط فسيؤدي ذلك إلى فقد المزيد من القدرة العقلية

عندما يكون الإنسان تحت ضغط في معظم أوقاته فسيؤدي هذا إلى جعل الحالة تزداد سوءا، فوجود هذه السموم جنبا إلى جنب مع قصور التغذية والضغط يؤدي إلى استنزاف القدرة العقلية، وهكذا تسوء قدرتك العقلية وتصاب بما يمكن أن تسميه "متلازمة التسمم العقلي".

وكل هذا عندما يكون هناك سموم في الجسم، ولا يستطيع الجسم التخلص منها يكون أكثر الأعضاء تضررا هو المخ، وهناك أدلة تظهر يوما بعد يوم تشير إلى أن التأثير التراكمي للمبيدات الزراعية والكيماويات

والحساسية من أطعمة معينة وقصور التغذية والجراثيم المعدية الغريبة كل هذا من الممكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الإرهاق الدائم والتسمم المخي.

وكلما استمرت حالة التسمم هذه زاد ذلك من احتمال إصابتك *بالحساسية الكيميائية*، وهذا يعني أن زيادة أعداد المنتجات المنزلية الشائعة سوف يجعلك تشعر ببعض الأعراض المصاحبة لعملية استنزاف قدرتك العقلية.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٤

استبعدْ ... واجمع

- السطور الثمانية التالية يمثل كل منها كلمة ولكن الحروف مبعثرة. اضبط المنبه على ثلاث دقائق.
- قم بهذا التدريب في ذهنك دون أن تكتب أي شيء على الورق.
- حاول أن تتوصل إلى الكلمات من الحروف المبعثرة، وسبع من هذه الكلمات تندرج تحت فئة واحدة والكلمة الثامنة تندرج تحت فئة أخرى. أوجد هذه الكلمة واستبعدها من القائمة.
- استمر في هذا التدريب – حتى تتمكن من إنجازه في ثلاث دقائق. (الإجابات تجدها في المصادر).

ن ى و ل ن ك

ك ا ل ا ى ك

و ج ا ج ر ا

ت ا د ل ر ج

و ر س ى ر ل ز و

س ر م ى س د

س ى ك و س ل

ت ر د ج ل ا

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٥
تأمل بناء العقل

آمل أن لا تكون قد عشت تجربة الجلوس أمام أحد معلمي طائفة الزينة وهو يطرح عليك سؤالا محيرا للغاية طالبا منك إجابة فورية. ومعلمو الزينة يستخدمون هذه الأسئلة المحيرة والتي ليس لها إجابة تقريبا والتي تسمى "*كونات*" كجزء من عملية القدرة العقلية إلى أقصى حد ممكن. وبالنسبة لنا هنا فإن قليلا من هذه *الكونات* ربما يؤدي إلى تليين خلايا المخ بشكل مفيد.

١- ذات مرة كان هناك طالبان من هذه الطائفة يقفان بردهة المعبد وهما يشاهدان رفرفة أحد الأعلام. فصرخ أحدهم قائلاً "العلم هو الذي يتحرك" فرد عليه الطالب الآخر معترضاً "لا، إنها الريح هي التي تتحرك" ثم جاء المعلم من خلفهما وفاجأهما قائلاً : لا ، كلاكما مخطيء فعقلكما هو الذي يتحرك" *ماذا يعني المعلم بذلك* ؟

٢- وذات مرة كان أحد معلمي هذه الطائفة يتجول في قرية حاملاً على كتفيه جوالاً بسيطاً، ثم اقترب منه طالبان يدفعهما إحساس ببساطة هذا المعلم مع علمهما بأنه من المعلمين المشهورين فسأله أحدهما طلباً للمعرفة "ما هي أهمية طائفة الزينة ؟" هنا ألقى المعلم الجوال على الأرض ووقف ينظر إلى الطالبين دون أن ينطق بكلمة. ثم سأله الطالب الآخر قائلاً : "وما حاصل الاستفادة من الزينة ؟ " هنا رفع المعلم الجوال ووضعه على كتفه وتركهما وذهب. *لماذا فعل المعلم ذلك؟ كيف كان هذا بمثابة إجابة على أسئلة الطالبين* ؟

سر بناء العقل رقم ٢٥
تسع طرق لوقف النزيف العقلي: يجب أن لا تكون لديك إعاقة تعليمية

يتمتع هذا السر بأهمية خاصة إذا كان لديك طفل يعاني من إعاقة تعليمية أو يعاني من تعثر في القراءة، أو الذي يعاني من أقل مراحل التعسر الوظيفي العقلي، وبشكل عام يعاني من مشاكل تعلم في المدرسة، وقد لا يكون لهذا صلة بعقل الطفل وإنما له صلة بنظامه الغذائي أو النقص الغذائي لديه أو بالتسمم العقلي الناتج عن تعرض الطفل للمعادن الثقيلة.

والطفل الذي يرى دائماً متعباً وكسولاً أو يرى منه نشاط زائد و قلق مستمر يكون لديه ضعف في قدرته على التركيز، وبالتالي في قدرته على التعلم في المدرسة، ولكن هذه الأعراض قد يكون سببها عوامل غذائية وليس سببها القدرة العقلية لدى الطفل وانعدام الوقت للتعلم لديه.

وإليك النقطة المهمة : *إن سوء التغذية ولو بسيطاً أو أي نوع من أنواع عدم الاتزان الغذائي يجعل من الصعب على الصغار أو الكبار أن يتعلموا ويظهروا كل قدراتهم العقلية.*

١- *الأطعمة المحفوظة والسكريات.* الأطعمة التي تحتوي على قدر كبير من السكريات من الممكن أن تؤثر سلبيا على قدرة الطفل على التعلم، فمن ناحية نجد أن معدلات السكر المرتفعة تزيد من نسبة الأدرينالين في الدم مما يجعل الطفل يبدو عليه النشاط الزائد والقلق، وارتفاع نسبة الأدرينالين في الدم تزيد من قلق الطفل، وتقلل من قدرته على التركيز مما يصعب عليه الاستيعاب [٢٦].

٢- *الكافيين.* ويوجد في الشاي والقهوة وهو من العوامل التي تزيد من صعوبة التعلم، وفي دراسة على طلاب الجامعة اتضح أن

الطلاب الذين يتناولون القهوة بكثافة لم يبلوا بلاءً حسناً في امتحاناتهم.

وعندما تم توفير تدعيم غذائي لأحد الطلبة الذين يعانون من تعسر في القراءة ظهر تحسن كبير في العملية التعليمية لهذا الطفل. وعلى الرغم من أن اختبارات محصلة الذكاء أوضحت أن هذا الطالب الملحق بالصف السادس الابتدائي كانت نتيجة فوق المتوسط فقد كان هذا الطفل يعاني من صعوبة في قراءة وفهم الكلمات المطبوعة. وعند تحليل جسم الطفل من ناحية العناصر الغذائية اتضح أن معدلات الأحماض الدهنية الأساسية لم تكن بالقدر المطلوب كما كان يعاني من نقص في فيتامين ب ٦ والحديد والزنك.

وقد تم تحديد نظام غذائي لهذا الطفل أدى إلى تقليل نسبة الدهون المشبعة لديه، ولكنها أدت إلى زيادة معدلات الدهون المتعددة التشبع، وبالإضافة إلى هذا تم توفير تدعيمات من الفيتامينات والمعادن لهذا الطفل، كما منع من تناول اللبن وكل منتجات الألبان، ولم يمض وقت طويل حتى ظهرت أعراض تحسن في حالته الجسمية، وبدأ ذلك في شكل الجلد، والشعر، وخلال عام من بدء هذا النظام الغذائي استطاع هذا الطفل تطوير مستواه حتى وصل إلى مستوى زملائه في كل المواد الدراسية وكان مستواه يرتفع شيئاً فشيئاً، واتضح بذلك أن كل ما يعانيه من تعسر في القراءة يرجع كلية إلى مشاكل تغذية وليس إلى وجود عيب ما في قدرته العقلية.

٣- *الحساسية الغذائية*. هذه الحساسية الغذائية قد تضعف من قدرة الطفل الذكي على التعلم، والحساسية الغذائية التي تعوق التعلم من الممكن أن تبدأ من لحظة الولادة.

وقد حدث أن ظهر لدى طفل أعـراض طفـح جلـدي تطـور سريعاً إلى أكزيما مزمنة، وخلال طفولته المبكرة كان لـدى هـذا الطفل مشاكل في نطق الكلمات وكان ينطق جملاً غـير واضحـة وغير كاملة، كما كان ينسى كل شيء تقريباً بالإضافة إلى ما كـان يعانيه من ارتباك، ولم يكن بمقدور هذا الطفل أن يهدأ فـي مكانـه كما لم يكن مستوى تعلمه متناسباً مع المعدل الطبيعي لمن هم فـي مثل عمره.

وعندما وصل هذا الطفل إلى الصف الثاني الابتدائي. شـخصت حالته من قبل المدرسة على أن لديه اضطرابات في التعلم وتعسـر متنامٍ في القراءة: ولم يكن سلوكه طبيعياً؛ حيث كان يعـاني مـن اختلال مزاجي وضعف في التركيز وزيـادة فـي نشـاط بعـض الهرمونات.

وعندما بلغ الطفل التاسعة من عمره بدأ والداه يدركان أن هـذا الطفل ربما يعاني من حساسية غذائية، ولذلـك منعـوا عنـه كـل منتجات الألبان وفي النهاية توصلوا إلى قائمة طويلـة بالأطعمـة والمواد التي لديه حساسية ضدها والتي كانت حجر عثرة في طريق استخدامه لقدراته العقلية الطبيعية، وعلى الفـور تحسـنت صحـة الطفل وسلوكه وخطه وأداؤه المدرسي.

والنقطة الأساسية هنا أن كل التشخيصات التي توصـل إليـها الأطباء والمدرسون لحالة الطفل لم تكن تشخيصات صائبة لحالـة الطفل العقلية؛ حيث كان هناك عوامل في أسلوب حياة الطفل هـي التي تسببت بشكل مباشر في عدم استخدام الطفل لكـامل قدراتـه العقلية الطبيعية. ولحسن الحظ كانت هذه العوامـل قابلـة للتغيـير بمجرد توصل الوالدين إلى السبب الحقيقي وراء عدم تعلم الطفـل بشكل صحيح.

٤- *فيتامين C*. الأطفال الذين يعانون من نقص في هذا الفيتامين يستطيعون أن يزيدوا من قدرتهم على استخدام قدراتهم العقلية الطبيعية عن طريق تناول كميات إضافية من هذه الفيتامينات. [٢٧] وبعبارة أخرى إن الشخص الذي كان يعاني نقصا في فيتامين ج، وبدأ في تناول تدعيم من هذا الفيتامين "٥٠٠ مجم يوميا" فغالبا ما يؤدي هذا إلى زيادة قدرته العقلية الطبيعية.

٥- *اليود*. نقص اليود لدى الأطفال يرتبط ارتباطاً وثيقاً بوجود مشاكل في عملية التفكير، والجرعة المناسبة من اليود هي ١٥٠ ميكروجرام، ويمكن أن تحصل على هذه الجرعة من خلال تناول الخضراوات البحرية والأسماك ومعظم الأسماك الصدفية مثل الجمبري، والبطلينوس، والمحار والكركند - وملح اليود وخاصة :

- ▼ رماد عشب البحر (ملعقة شاي واحدة) ٣,٤٠٠ ميكروجرام.
- ▼ الحدوق (٤ آونس) ٤٥٤ ميكروجرام.
- ▼ القد (٤ آونس) ٢٠٩ ميكروجرام.
- ▼ الجمبري (٤ آونس) ١٨٦ ميكروجرام.
- ▼ الهلبوت (٤ آونس) ٧٤ ميكروجرام.

٦- *الحديد*. ليس ضرورياً أن تكون مصاباً بالأنيميا حتى تكون لديك صعوبة في التركيز الناتج عن قلة معدلات الحديد في الجسم، وقد أشارت الدراسات إلى ارتباط انخفاض معدلات الحديد بوجود صعوبات في التعلم ومشاكل عاطفية واجتماعية سواء لدى الرضع أو الأطفال أو المراهقين أو البالغين.

والرضع الذين يعانون من نقص في الحديد يكونون سريعي القلق ويصابون باللامبالاة بما حولهم، أمَّا الأطفال الذين يعانون من الأنيميا - والأنيميا معناها وجود نقص حاد في نسبة الحديد بما

يعني وجود نسبة أقل من مادة الهيموجلوبين في الدم وهذه المادة هي التي تحمل الأكسجين إلى المخ – فقد كانوا أكثر قلقا ولامبالاة وخوفا، كما كان لديهم حساسية عاطفية أكثر من الرضع الذين كانوا يتمتعون بمعدلات حديد طبيعية، ونفس هؤلاء الرضع الذين كانوا يعانون من نقص في الحديد تحسنت حالتهم بشكل كبير عندما بدءوا في تناول مقويات من الحديد، ومن الأعراض الأخرى المصاحبة لنقص نسبة الحديد في الجسم الدوار والصداع والقلق والإسهال سوء الهضم، فقدان الشهية والرغبة في حك جميع أجزاء الجسم.

والجرعة المثالية للحديد تختلف حسب العمر. فبالنسبة للرضع والأطفال حتى ١٠ سنوات تكون الجرعة المثالية هي من ٦ إلى ١٠ مجم. وللرجال من ١٠ إلى ١٢ مجم تقل مع التقدم في العمر، وبالنسبة للسيدات تكون الجرعة من ١٠ إلى ١٥ مجم تقل مع التقدم في العمر، وبالنسبة للنساء الحوامل ٣٠ مجم وبالنسبة للنساء المرضعات ١٥ مجم.

ومن طرق زيادة نسبة الحديد في الجسم أن تقلل من حجم ما تشتريه من الشاي الأسود، وذلك لأن حمض التنيك الموجود في ورق الشاي الأسود يؤدي إلى تقليل نسبة الحديد الذي يمتصه الجسم بنسبة ٥٠%. ومن ناحية أخرى فعندما يشرب الإنسان كوباً من عصير البرتقال مع طعام يحتوي على نسبة عالية من الحديد فإن هذا يساوي ضعفي نسبة الحديد المطلوبة.

وإليك بعض المصادر الغذائية الغنية بالحديد :

- الكبد البقري (٤ آونس) ١٠ مجم.
- اللحم البقري الخالي من الدهن (٤ آونس) ٤ مجم.
- العسل الأسود (ملعقة كبيرة) ٣,٢ مجم.
- فول الليما مجفف ومطهو (½ كوب) ٢,٩ مجم.

- بذور عباد الشمس ($\frac{١}{٤}$ كوب) ٢,٦ مجم.
- فول الصويا ($\frac{١}{٢}$ كوب) ٢,٥ مجم.
- المشمش المجفف (كوب) ١,٨ مجم.
- القنبيط اليركولي (واحدة) ١,٧ مجم.
- أوراق البنجر المطهوة ($\frac{١}{٢}$ كوب) ١,٤ مجم.
- الزبيب ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٣ مجم.

٧- *الزنك.* الأطفال الذين يعانون من نقص حاد في معدلات الزنك قد تظهر لديهم أعراض مثل القلق والتجهم والميل للبكاء مما يؤثر بدوره على مستوى تعلمهم. وعندما يصاحب نقص الزنك تناول كميات كبيرة من السكريات لدى الأطفال فهذا يعني وجود اثنين من أكبر العوامل المتسببة في إعاقات التعلم كما يوضح المثال الآتي :

حيث كانت إحدى الفتيات البالغة من العمر ١٣ عاماً تعاني من الحد الأدنى من العسر الوظيفي العقلي، وقد كان لدى هذه الفتاة مشاكل في التعلم كما كانت منعزلة، وتتسم بالسلوك العدواني في المدرسة كثيراً ما كانت تنفجر في نوبات غضب، وقد تم بعد ذلك تغيير نظامها الغذائي؛ حيث منعت من تناول كل السكريات بينما تم زيادة معدلات ما تتناوله من البروتين وفيتامين C والبيرودكسين والناياسيناميد.

وقد أشار الأطباء المعالجون إلى أن هذه الطفلة أصبحت يقظة نشيطة ومتعاونة مع الآخرين بمجرد أن تناولت سمك المحار الذي يحتوي على مقادير عالية من الزنك، وخلال يوم واحد من ابتدائها في تناول جرعات من الزنك ظهر تحسن كبير في سلوكها وقدراتها العقلية.

والجرعة اليومية المناسبة من الزنك هي ١٥ مجم للرجـــال، و١٢ مجم للنساء و ١٠ مجم للأطفال و ٣ مجم للنساء الحوامـل و ١٥ مجم للحوامل و ١٦ إلى ١٩ مجم للنســاء المرضعــات ، ويوصى خبراء التغذية بتناول تدعيم يومي من الزنك يصل إلـى ١٥ أو ٣٠ مجم للبالغين و ١٠ مجـم للأطفـال، كمـا يوصـى هؤلاء الخبراء بدمج تدعيمات الزنك مع النحاس والسـلينيوم، لأن هذه العناصر تعمل مع بعضها، فإذا تناول الإنسان ١٥ إلـى ٣٠ مجم يومياً من الزنك فعليه أن يتناوله مع ١,٥ إلى ٣ مجم مـن النحاس و ٥٠ إلى ٢٠٠ مجم من السلينيوم وذلك للحصول علـى أفضل النتائج.

ويمكنك أن تجد نسبة عالية من الزنك في الأطعمة الآتية :

▼ اللحم البقري من الدهون (٤ آونس) ٧,٠٠ مجم.

▼ كبد اللحم البقري (٤ آونس) ٥,٨ مجم.

▼ الديك الرومي والأجزاء الناضجة من لحـم الطيـور (٤ آونس) ٥مجم.

▼ فول الصويا ($\frac{١}{٢}$ كوب) ٣,٢ مجم.

▼ بذور اليقطين ($\frac{١}{٤}$ كوب) ٢,٦ مجم.

▼ بذور عباد الشمس ($\frac{١}{٤}$ كوب) ٢,٠٠ مجم.

▼ جوز البرازيل ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٨ مجم.

▼ حبوب القمح اليابسة ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٧ مجم.

▼ البلاذر الأمريكي ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٥ مجم.

▼ سمك التونة (٤ آونس) ١,٢ مجم.

▼ الفول السوداني المحمص ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٢ مجم.

٨- *الألومنيوم*. إن وجود الألومنيوم بصورة كبيرة في الجسم يعود بالسلب على القدرة العقلية. وتسمم الجسم بالألومنيوم يرتبط غالباً بمرض الزهايمر [٢٨].

وإليك أشهر المنتجات التي تحتوي على مادة الألومنيوم.

- رقائق الألومنيوم "وهذه يمكن أن يمتصها الجسم مع الطعام".
- علب الألومنيوم.
- الأسبرين المغلف.
- الكعك والفطائر المحلاة.
- مضادات الحموضة.
- شرب الماء.
- المخللات.
- الجبن المحفوظ.
- أدوية الإسهال.
- رشاشات مزيل العرق.
- الدقيق المحتوي على "خميرة".
- المنضحة.
- مزيلات العرق.
- أدوية علاج البواسير.

٩- *الكادميوم والرصاص*. أوضحت دراسة أجريت على ٢٦ طفلاً الذين يعانون من تعسر القراءة والذين تتراوح أعمارهم من ٦ إلى ١٤ عاماً أن هؤلاء الأطفال لديهم مستويات من الرصاص والكادميوم في شعورهم وعرقهم أعلى من الأطفال الذين لا يعانون من تعسر من القراءة، كما أوضحت دراسة أخرى أجريت

على ١٥٠ من طلبة المدارس الذين تم اختيارهم بشكل عشـوائي أن هناك علاقة مباشرة بين ارتفاع معدلات الرصاص والكادميوم في شعورهم وانخفاض درجات اختبار محصلات الذكاء.

والكادميوم من الملوثات التي تنتقل للجسم عبر الهواء، ويوجد الرصاص في الدهانات وعوادم السيارات ودخان السجائر، ويقدر العلماء أن متوسط ما يحصل عليه المواطن الأمريكي من الكادميوم ما يصل إلى ٧٠ ميكروجرام يوميا.

والرصاص يصل بشكل مباشر إلى مخ أطفال المدارس محدثا آثارا خطيرة على القدرة العقلية لديهم، والرصاص يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض البسيطة (طبقا لمدة التعرض للرصاص)، ومن بين هذه الأعراض القلق واضطرابات النوم والتغيرات السلوكية، والتعب وفقدان الشهية، وآلام شديدة في البطن وضعف التنسيق وعدم البراعة في العمل والضعف والقيء وحتى التدهور العقلي [٢٩].

وفي حالة ما إذا بقى الرصاص في الجسم تظهر لدى الأطفال أعراض الإعاقة التعليمية مع وجود بعض المشاكل العاطفية، والمشكلة بالنسبة للرصاص أنه يصل بشكل مباشر إلى داخل الخلايا العصبية بحيث يتمكن من إعاقة إفراز الناقلات العصبية، وهذه الناقلات عبارة عن مواد كيميائية أساسية للحفاظ على صحة العقل.

والتعرض البسيط للرصاص لا يؤدي فقط إلى ضعف القدرة العقلية للطفل ولكنه أيضاً – عندما يكون مصحوباً بنقص في الكالسيوم والحديد والزنك أو النحاس – يؤدي إلى زيادة امتصاص الرصاص من الأطعمة أو من المصادر البيئية مما

يؤدي بدوره إلى مزيد من ضعف القدرة العقلية. وعلى الجانب الآخر، فإن الطفل عندما يزيد من مقدار ما يتناوله من العناصر الغذائية التي ذكرناها مع تناول مقادير أكبر من فيتامين ج والثيامين فسيؤدي هذا إلى التحقق من آثار التعرض للرصاص أو التسمم البطيء.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٦

الذاكرة قصيرة المدى

ألعاب الجمباز

- تفحص هذه الحروف المبعثرة لمدة ١٥ ثانية. ثم أغلق الكتاب وانظر بعيداً.
- اضبط المنبه لمدة ٦٠ ثانية وانظر ما إذا كان بإمكانك أن تشكل الكلمة التي تتكون من هذه الحروف أم لا.
- استمر في هذا التدريب حتى يمكنك الانتهاء منه خلال ٦٠ ثانية.

ج ل ا

هـ ز ا

ء

ر س

ل

ع ل ا

ص ب

ى

سر بناء العقل رقم ٢٦
سبع طرق أخرى لوقف النزيف العقلي :
يجب أن لا تكون لديك "إعاقة تعليمية"

إليك مزيداً من الإجراءات الاحتياطية التي يمكن أن تتخذها لتجنب التسمم الناتج عن امتصاص الرصاص إذا كنت تعتقد أن الرصاص يعد عاملاً في الإعاقة التعليمية التي يعاني منها طفلك أو حتى تعاني منها أنت نفسك، اتبع هذه التوصيات حتى يكون بإمكانك أن تبني حاجزاً غذائياً ضد أي تلوث أو تسمم (٣٠).

١- *تناول وجباتك بشكل منتظم*. يلعب الطعام دوراً كبيراً في تحديد الأثر السلبي للرصاص. وإذا كان الطعام الذي تأكله محتوياً على قدر من الرصاص فلن يمتص الجسم إلا قدراً ضئيلاً منه، ولكن إذا تعرضت للرصاص بين الوجبات فسيقوم الجسم بامتصاص ما يصل إلى ٧٠% من حجم ما تتعرض له؛ حيث تدخل هذه النسبة مباشرة إلى الدم.

٢- *قلل من حجم الدهون في غذائك*. يقوم الجسم بامتصاص الدهون بسرعة أكبر من غيره وبقدر كبير، وهذا يحتم عليك تقليل حجم ما تتناوله من الوجبات الغنية بمنتجات الألبان وتقليل تناول الحلويات واللحوم عالية الدهون.

٣- *قم بزيادة حجم ما تتناوله من الكالسيوم في غذائك*. ويعمل الكالسيوم مع الحديد والفوسفور وفيتامين د على منع امتصاص الجسم للرصاص؛ وحتى إذا كان هناك قدر من الرصاص في الجسم تستعمل هذه المواد مجتمعة على إخراجه من العظام والأنسجة الدهنية قبل وصوله إلى أعضاء الجسم.

٤- *تناول المزيد من فيتامين C والزنك.* ويعمل فيتامين ج والزنك معاً على حماية الجسم من التسمم بالرصاص، وقد كشفت إحـــدى الدراســات الطبية أن ٢٢ من العمال يتعرضون لمعدلات مرتفعة من الرصـــاص المحمول على طريقة الهواء قلت لديهم نسبة الرصاص في الدم بنسبة ٢٦% وذلك بعد ٢٤ أسبوعاً من تناول ٢٠٠٠ مجم من فيتـــامين C و٦٠ من الزنك كل يوم.

ويعمل الزنك بشكل خاص على تقليل تركيزات الكادميوم فـــي الدم. فإذا كان الإنسان يعاني من نقص حاد في الزنك فربما أدى بـــه هذا إلى مرض عته الشيخوخة، وذلك لأن هذا النقص الحاد في الزنك يتسبب بشكل مباشر في فقدان خلايا المخ وارتفاع معدلات الألومنيوم في الدم.

٥- *تناول المزيد من الحديد.* نقص الحديد يجعل الإنســـان أكـثر عرضـــة للتسمم بالرصاص، فالشخص الذي يعاني من هـذا النقــص يمتــص جسمه ٢٤% من نسبة الرصاص الموجودة في الطعام وذلك مقارنـــة بـــ ١٠% بالنسبة لمن يتمتعون بمعدلات صحية من الحديـــد، كمـــا يعمل الحديد أيضا على حماية الجسم من التسمم الناتج عن الكادميوم.

٦- *أضف المزيد من السلينيوم وفيتامين "E"* إلى طعامك. إذا كـــان لديـك معدلات صحية من السلينيوم في جسمك فسوف يعمل هذا على منـــع الكادميوم من التسلل داخل الأنسجة، والسلينيوم يوجد فـــي الأســماك ومنتجات البحر، وقد أثبتت إحدى الدراسات المعمليـــة الحيوانيـــة أن الحيوانات التي لديها أقل معدلات من فيتامين "E" في الدم يكون لديها أعلى معدلات رصاص بعد تعرضها للرصاص في الطعام.

٧- *راقب مستوى المنجنيز في جسمك.* زيادة حجم الماغنسيوم أو نقصـــه يؤدي إلى حدوث مشاكل تتعلق بـــالقدرة العقليـــة، وقـــد أوضحـــت الدراسات التي أجريت على الأطفال الذين يعانون من إعاقـــات فـــي

التعلم أن معدلات المنجنيز لديهم أعلى من زملائهم الذين تسير دراستهم بشكل طبيعي، ومن ناحية أخرى فزيادة معدلات المنجنيز بشكل كبير تؤدي إلى تسمم كما قد تمنع من امتصاص الحديد بحيث تؤدي إلى الإصابة بنقص الحديد، وعندما يحدث هذا تظهر مشاكل في التعلم.

وعلى الجانب الآخر فهناك بعض الإنزيمات في الجسم تحتاج إلى المنجنيز حتى يكون بمقدورها أداء وظيفتها في تخليص الجسم من السموم. والمنجنيز مهم أيضا؛ حيث إنه يساعد على إفراز إنزيم مخي مهم ولابد منه لإفراز ناقلين عصبيين، أحدهما له أثر طبيعي في تهدئة الإنسان.

والجرعة اليومية الموصى بها من المنجنيز هي من ٢,٥ إلى ٥ مجم وذلك على الرغم من أن بمقدور الإنسان أن يتناول ١٠ مجم دون حدوث أي أضرار، ووجود معدلات كافية من المنجنيز ضروري للمخ حتى يؤدي وظائفه الطبيعية كما أنه ضروري لعلاج بعض أمراض الجهاز العصبي بما فيها الشيزوفرينيا. ومن الأطعمة التي تحتوي على معدلات عالية من المنجنيز الفول السوداني والحبوب الكاملة.

وإليك بعض الأطعمة التي تحتوي على قدر كبير من المنجنيز.

- دقيق الشوفان (كوب واحد) ١١,٨٦٨ ميكروجرام.
- دقيق القمح الكامل ($\frac{١}{٢}$ كوب) ٢,٥٨٠ ميكروجرام.
- الفاصوليا المجففة والمطهوة ($\frac{١}{٢}$ كوب) ١,٩٩٠ يكروجرام.
- الأرز البني غير المطهو ($\frac{١}{٤}$ كوب) ١,٨٥٠ يكروجرام.
- الموز "متوسط" ١,١٢٠ ميكروجرام.
- السبانخ المطبوخة ($\frac{١}{٢}$ كوب) ٧٤٥ ميكروجرام.
- الخس (كوب واحد) ٦٨٢ ميكروجرام.

- البطاطا (واحدة متوسطة الحجم) ٥٩٤ ميكروجرام.
- الشعير ($\frac{1}{2}$ كوب) ٥٦١ ميكروجرام.

وإليك بعض الاحتياطات المتعلقة بالمنجنيز:

- هناك عوامل عديدة تؤدي إلى تقليل حجم الماغنسيوم في الجسم منها مضادات الحموضة والمسهلات المعوية المحتوية على الماغنسيوم، ألياف النخالة، الفوسفات الموجود في الخضراوات، حمض التنيك الموجود في الشاي وحمض الأكساليك في السبانخ.
- عندما تتناول معدلات كبيرة من الماغنسيوم والكالسيوم والحديد أو الفوسفات فسيؤدي هذا إلى تقليل امتصاص الجسم للماغنسيوم.
- إذا أردت أن تزيد من نسبة المنجنيز الذي تتناوله عليك أن تتناوله كجزء من نظام غذائي مساعد متوازن بحيث يحتوي على نسب من الفيتامين والمعادن.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٧
كيف تعمل مفارقة زينو على بناء العقل ؟

زينو هو أحد فلاسفة اليونان كان يطرح أسئلة شيقة ومعضلة إلى حد كبير. والمعضلة الآتية تعرف باسم مفارقة زينو.

افترض أنك ترمى بسهم من النقطة أ إلى النقطة ب؛ وكانت المسافة بين النقطتين ٥٠ ياردة. وقبل أن يقطع السهم كل الخمسين ياردة يجب أن يقطع أولا نصف المسافة، وبعبارة أخرى يجب أن يقطع السهم أولا مسافات أصغر وأصغر حتى ينتهي من قطع الخمسين ياردة، ومع هذا فهذه المسافات الصغرى يمكن أن تقسم إلى الأصغر فالأصغر؛ وذلك لأن بإمكانك دائما أن تقسم العدد

إلى النصف لتحصل على عدد أصغر، *ولذلك كيف يمكن للسهم أن يصل إلى هدفه على بعد ٥٠ ياردة ؟*

سر بناء العقل رقم ٢٧

كيف تخلص العقل من السموم ؟ ابدأ اليوم في برنامج تخليص العقل من السموم كي تستعيد قدرتك العقلية

أمَّا وقد عرفت الآن العوامل الغذائية والبيئية المؤدية إلى استنزاف قدراتك العقلية الطبيعية، فقد أصبح لزاماً عليك أن تشرع في تغيير الأشياء بما يعود بالنفع على عقلك، وفي هذا الفصل سنركز على كيفية التخلص من هذه *العوامل* التي تضعف القدرة العقلية. أمَّا في الفصول التالية فسنعرض لك طرقاً تستطيع من خلالها أن تضيف إلى قدرتك العقلية من خلال مزيد من *التغيرات* في نظامك الغذائي والبيئة المحيطة.

أمَّا الآن فإليك بعض التغيرات في النظام الغذائي لتقوم بها الآن، والهدف من هذه التغيرات هو تخليص الجسم من السموم المتراكمة عبر سنوات سواء من الطعام أو التلوث الهوائي أو المواد الكيميائية الموجودة في البيئة أو حتى من أسلوب تفكيرك وشعورك.

ولا نقصد بما نقدمه الآن أن يكون هو نظامك الغذائي الدائم، وإنما نقصد أن تتبع ما سنقدمه لك من إجراءات الآن وعلى مدى الأسابيع القادمة وذلك لمساعدة الجسم على التخلص من سمومه. [٣١]

المرحلة الأولى : أسبوع واحد.

- تجنب الكحول وكل المنتجات المحتوية على الكحول.

- تجنب الحلويات، والمقصود هنا كل المنتجات المحتوية على سكريات طبيعية كانت أو صناعية بما فيها مشروب القيقب والعسل والسكر الأسمر وعصائر الفواكه وسائر السكريات.
- قلل ما تستهلكه من الملح، وحاول أن يصل هذا التقليل إلى النصف.

المرحلة الثانية: من أسبوع إلى أسبوعين

بالإضافة إلى النصائح الموجودة في المرحلة الأولى أضف الآتي :

- تجنب كل الأطعمة المصنوعة عن طريق التخمير وذلك مثل الجبن والخبز الذي دخل في صنعه الخميرة، وكل الأطعمة المحفوظة سواء في زجاجات أو علب معدنية أو ورقية، ومن هذه الأطعمة أيضا القهوة والشاي الأسمر والخل "والكتشب" و"المايونيز" والخردل والتوابل الصناعية.
- استعض عن هذه الأشياء بالخضراوات الطازجة غير المحفوظة مثل اللفت والكرنب المسلوق والقنابيط والكرنب والبصل والقرع والجزر.
- تجنب كل منتجات الألبان والسمن النباتي، وكل منتجات القمح والدقيق الأبيض بما فيها الخبز والموفينيه والكراكر "سكوتيه رقيقة وهشة" والباستا سواء كانت بخميرة أو من غير خميرة بالإضافة إلى كل المنتجات المحتوية على الجلوتين – وهو البروتين الأساسي في القمح.
- استعض عن هذا بالحبوب غير المحفوظة مثل الأرز الأسمر والشوفان غير المحفوظ والجاودار والحنطة السوداء والدخن والشعير بالإضافة إلى الفول السوداني والبذور غير المملحة وغير المحمصة.

المرحلة الثالثة: أسبوعان أو ثلاثة أو أكثر من ذلك

بالإضافة إلى ما ذكرناه في المرحلتين السابقتين أضف الآتي :

- تجنب البيض واللحوم الحمراء بما فيها اللحم البقري ولحم الجمل، واستعض عن هذا بلحوم الأسماك والدواجن. والعدس والحمص والبيتو والتوفو والبسلة المكسرة.
- تجنب كل الخضراوات من فصيلة عنب الثعلب مثل البطاطس والبطاطا والفلفل والباذنجان والتبغ.
- خلال المراحل الأولى من هذا النظام، والذي يهدف إلى التخلص من سموم الجسم قد تشعر ببعض الأعراض بسبب ترك بعض الأطعمة التي لم تكن تعرف أن لديك حساسية ضدها أو إدمانا لها، ومن هذه الأعراض الصداع والاكتئاب *وتغير الحالة المزاجية* إلى غير ذلك.
- قد تفقد شيئاً من وزنك بينما تصبح صحتك العامة أكثر توازناً.
- قد تشعر *من وقت لآخر* ببعض الأعراض التي كانت موجودة لديك في باديء الأمر مثل أعراض الحساسية والكسل العقلي وضعف التركيز.

الحياة بعد التخلص من السموم- سبع خطوات للمحافظة على الصحة

كل تلك الأعراض الجانبية التي ذكرناها هي طريقة يخبرك بها جسمك أنه الآن يقوم بالتخلص من بعض المواد الغذائية غير المرغوب فيها و من الرغبة غير الصحية في تناول هذه المواد، وهذه المرحلة عارضة ولا تستمر طويلاً وخلال أسابيع قليلة سوف تشعر بتحسن لم تشعر به من قبل، ومرجع ذلك أن الجسم استطاع أن يتخلص من كل السموم الموجودة في الأعضاء الداخلية أو الدم أو الجسم.

كيف تعرف أنك تخلصت من كل السموم الموجودة لديك ؟ وسوف يكون بمقدورك أن تعاود تناول الكثير من الأطعمة التي كنت قد توقفت عن تناولها أثناء البرنامج الغذائي للتخلص من السموم.

وبعد أن تنتهي من برنامج التخلص من السموم يمكنك أن تبدأ في تجربة إجراء بعض التغييرات الكبرى والدائمة في نظامك الغذائي.

وعندما تتبنى أسلوبا صحيا للحياة يمكنك أن تتجنب تصلب الشرايين عندما يتقدم بك العمر؛ وبالتالي تتجنب الظروف التي تضعف قدراتك العقلية.

وإليك الخطوات التي ستتبعها

١- *تبن أسلوب حياة صحية*. تجنب بشكل كبير أو حتى بشكل كامل الكحول والسجائر. انظر إلى الحياة بتفاؤل، تناول الأطعمة المغذية والصحية، حاول أن يكون وزن جسمك مناسبا، تعلم كيف تتغلب على الضغط.

٢- *زد من نشاطك الجسمي من خلال التمارين الدورية*، كما يوضح البحث الذي أجريناه، فكل ساعة من التدريب تزيد ساعتين في العمر. حاول أن تقوم بالتدريب من خلال ممارسة أي من الرياضات (قيادة الدراجات أو السباحة أو الجولف أو الأيروبك أو المشي أو التنس إلى غير ذلك) وذلك على مدى ٢٠ دقيقة يوميا.

٣- *تناول بشكل دوري نظاما غذائيا مساعدا* يحتوي على قدر كبير من الفيتامينات بصرف النظر عن مدى جودة ما تتناوله؛ فغالبا ما يكون لديك نقص في العديد من العناصر الغذائية.

٤- *تناول عناصر غذائية مضادة للأكسدة.* ارجع إلى الأسرار من ٥٢ إلى ٥٤ من أسرار بناء العقل لمعرفة مزيد من التفاصيل عن المواد المقاومة للتأكسد والذرات الحرة، وهذه العناصر الغذائية تتضمن فيتامين "C" (بحد أدنى ١٠٠٠ مجم يوميا) وفيتامين "E" من ٨٠٠ إلى ١٢٠٠ وحدة دولية يوميا).

٥- *قم بتدعيم نظامك الغذائي بالماغنسيوم والبوتاسيوم،* وكل من هذين العنصرين ضروريان للحفاظ على كل عناصر الصحة، كما توضح الدراسات أن معظم الأمريكيين يعانون من نقص في هذين العنصرين.

٦- *تناول نظاما غذائيا مساعدا محتويا على الزيوت،* يحتاج الجسم إلى نوعين من الدهون غير المشبعة وهما حمض اللينوليين أوميجا ٦ وحمض اللينونين الألفي أوميجا ٣، ويمكن الحصول على حمض اللينونين الألفي من السمك وزيت بذر الكتان، أما حمض اللينوليين فيمكن الحصول عليه من خلال زيت زهرة الربيع الليلية ومن زيت لسان الثور.

٧- *غير نظامك الغذائي إلى نظام يحتوي على دهون أقل ونسب مرتفعة من الكربوهيدرات المركبة،* وهذا يعني أن يحتوي النظام الغذائي على بروتين حيواني أقل ومزيد من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب غير المحفوظة والفول السوداني والبذور والفول، والأطعمة المعاملة صناعيا بأقل درجة، والأطعمة منخفضة الدهون بشكل عام، وتناول مزيد من الألياف، وتقليل السكريات، وتنقية الكربوهيدرات.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٨
القدرة العقلية على
تكوين كلمات

- استغرق الستين ثانية التالية في دراسة هذه المجموعات من الحروف المبعثرة، وكل مجموعة من هذه المجموعات تمثل كلمة عندما يتم ترتيبها ترتيبا صحيحا.
- بالنسبة لأول مجموعتين من الحروف أعط نفسك ٤٥ ثانية لتصل إلى الكلمة الصحيحة.
- بالنسبة لآخر مجموعتين من الحروف أغلق الكتاب وأعط نفسك ٤٥ ثانية دون النظر إلى الكلمات، وذلك حتى تصل إلى الكلمات الصحيحة. الإجابة تجدها في المصادر.

ن و ف ى ر د ن أ

م ى ر أ هـ ا ل ز

ى ن م ا د و ب

ب س ى ن ا س



تناغم مع عقلك

▼▼▼▼▼▼▼▼▼ ▼ ▼▼▼▼

كيف تستخدم إيقاعات عقلك وجسدك لاكتساب المزيد من القدرة العقلية ؟

تناغم مع عقلك: فإن عقلك لديه إيقاعات طبيعية للنشاط والراحة، كما هو الحال بالنسبة لجسدك، ويمكنك استغلال هذه الإيقاعات لصالحك في برنامج بناء العقل. سوف تتعلم هنا الأساليب والتمارين التي تساعدك على تنمية الانتباه والتركيز، لتقوية ذاكرتك ولمعرفة أنسب أوقات النشاط العقلي.

وسوف تتعلم في هذا الفصل أيضا أسرار بناء العقل الخاصة باستخدام الإيقاعات الطبيعية لعقلك وجسدك كوسيلة لاكتساب المزيد من القدرة العقلية. هل تعلم أن الوظائف العقلية يحدث لها فترات نشاط وخمول في كل يوم، وأن هذه الفترات تدور في دورات تتراوح ما بين تسعين إلى مائة وعشرين دقيقة في اليوم ؟ هل تعلم أن أنفك يمكن أن يحدد لك الدورة العقلية التي تمر بها في وقت ما ؟

وسوف تتعلم أساليب مهمة ستقوم عن طريقها بعمل بعض التوليفات المكونة من الأعشاب والزهور للتناغم مع قدرتك العقلية. كما ستتعلم كيف تجعل عقلك في حالة من التركيز يتصرف بالنيابة عنك وليس بالنيابة عنه من خلال إتقان أسلوب (*التنبه*).

سر بناء العقل رقم ٢٨

كيف تستطيع المستحضرات الخاصة بعلم الروائح العطرية أن تغير من الحالة العقلية لديك وأن تحسن من قدرتك العقلية ؟

يمكنك استخدام العديد من الزيوت العطرية الموجودة في علم الروائح العطرية كقاعدة للمستحضرات العلاجية التي ستداوي الحالات العقلية المختلفة فالزيوت العطرية المستخلصة من الأعشاب، يمكنها أن تقضي على الحالات السلبية للعقل – مثل الإحباط والانفعال الحاد أو الألم – كما تحفز على المزيد من القدرات العقلية الإيجابية، مثل التركيز القوي والوضوح في التفكير – والزيوت العطرية نفسها توجد بكثرة في محلات الأغذية الطبيعية والمحلات التي تبيع منتجات المستحضرات.

تذكر أن أنواع الحالات العقلية التي سيرد ذكرها في الفقرات القادمة تعمل جميعاً على استنزاف أو استهلاك قدرتك العقلية الطبيعية، فعندما تتعلم كيف تغير الحالة العقلية لديك، وأن تصمم مستوى الطاقة، مستخدماً الأساليب المذكورة مثل مستحضرات علم الروائح العطرة، فإنك بذلك تجعل الكثير من قدرتك العقلية متاحاً استغلاله بالنسبة لك خلال اليوم بأكمله.

كيف تساعد حاسة الشم تفكيرك العقلي ؟

انظر ببساطة إلى شدة قرب أنفك وعصبي الشم التابعين له من عقلك ستجد أن المسافة لا تتعدى ثلاث بوصات، وتسير الألياف العصبية الموجودة في أنفك وفي مناطق الشم فيها مباشرة إلى المنطقة الحوفية من عقلك، والتي ترتبط بالاستجابات الانفعالية. ربما ترى فتحتي أنفك الواضحتين كجزء بارز من عقلك يشعر ويشم الأشياء الموجودة في البيئة الخارجية.

ويطلق أحد علماء علم الروائح العطرية على فتحتي الأنف "خلايا مخية خارج المخ" أضف إلى ذلك الحقيقة العلمية التي توضح أن الروائح العطرية تمر مباشرة من أنفك عبر حاجز الدم الذي يصل إلى المخ. هذا هو السبب وراء قدرة الروائح على التأثير على عقلك ومشاعرك إما بإحداث ابتهاج أو اشمئزاز.

كل هذا يساعدك على شرح العملية التي تحدث لك عندما تشم عبير الزيوت العطرية، والتي يذهب أثرها مباشرة وبسرعة إلى المخ. بالطبع لا تدخل الجزيئات العطرية إلى مخك، ولكنها تترجم إلى رسالة عصبية تقوم بالوصول إلى المخ.

اختر البناء العقلي الخاص بك
مزيج من مستخلصات الزيوت العطرية

إليك هذه المستخلصات السريعة التحضير التي قد تساعد نفسك بها. اختر واحدة وجربها أولا ثم جرب باقي الوصفات التالية:

- *في حالة الغضب*: استخدم مستخلص الكاموميل (البابونج)، والميليسيا، والورد ، وزهرة الأيلج.

- *فتور الشعور أو اللامبالاة*: استخدم مستخلص زهرة الياسمين وكرز شجرة العرعر مع عطر زهرة الباتشولي وحصى البان.
- *الحيرة (عدم القدرة على اتخاذ القرار)*: استخدم مستخلص زهرة الريحان والسَّرْو ولبان البخور والنعناع البستاني مع زهرة الباتشولي.
- *الإحباط (الكآبة)*: استخدم مستخلص زهرة الريحان مع زيت البرجاموت (وهو ضرب من الليمون إجاصيّ الشكل يستعمل زيت قشره في صنع العطور) والبابونج ولبان البخور، وزهرة الغُرنوقي، والياسمين، ومستخلص زهرة (اللافندر) الخُزَامِي، وزيت النارولي (زيت عطر يستخرج من زهرة البرتقال)، والباتشولي، النعنع البستاني، والرد، وخشب الصندل، ومستخلص زهرة الأيلنج. واستخدم مستخلص زهرة العِتْرة العطري مع الزعتر والذي يعتبر من المنشطات في عمل أطباق السلطة. اشرب الشاي العشبي المصنوع من نبات العترة العطري، النعناع، ورعى الحمام (وهو نبات زهره مختلف الألوان) مع الزعتر، وقم بحرق العترة أو الزعتر في موقد صغير خاص بك في غرفتك. ثم استخدم نقاطا قليلة من زيت الريحان والعترة والنارولي أو زيت الزعتر (واخلطها جميعا) وادهن بها ظاهر يديك وباطنها.
- *الشعور بالاختلال (الشعور بالتمزق الداخلي)*: استخدم مستخلص زهرة إكليل الجبل (حصى البان).
- *سرعة الانفعال (القلق الشديد)*: استخدم مستخلص زهرة الليمون والقصعين، والزعتر، والبابونج والسرو مع كرز شجرة العرعر واللافندر (عطر الخزامي) والزوفا (أسنان داود) مع العترة وزيت النارولي والورد.

- *التعب من الضغط الانفعالي:* استخدم مستخلص زهرة زيت النارولي، والبرتقال.
- *التعب (الإجهاد الجسماني):* استخدم زيت الريحان واللافندر وزيت النارولي (ثلاث نقاط)، مع ملعقتي شاي من زيت الصويا ونقطتين من زيت القمح، ودلِّك به رقبتك وصدرك.
- *الخوف، الارتياب (الشك الشديد):* استخدم زيت الريحان والقصعين والياسمين مع كرز شجرة العرعر.
- *الحزن:* استخدم زيت العترة مع الورد.
- *الحساسية المفرطة:* زيت الكامويل (البابونج) والياسمين والميليسا.
- *الأرق:* استخدم زيت الريحان والبابونج وزيت الكافور وكرز شجرة العرعر مع اللافندر والعِترة وزيت النارولي والورد وزيت نباتات شجرة الصندل.
- *نفاد الصبر، الغضب الانفعالي:* استخدم زيت الكاموميل والكافور والسرو واللافندر وزيت العترة مع لبان البخور.
- *الإجهاد الذهني، التركيز الضئيل، الذاكرة الضعيفة:* استخدم زيت الريحان والهَيْل والفلفل الأسود مع إكليل الجبل (حصى البان).
- *ارتخاء العضلات نتيجة لشد في العضلات المتوترة:* استخدم زيت نبات القِصنْعين.
- *التوتر العصبي، القلق:* استخدم المَيْعَة وهو (صمغ عطر يستعمل كبخور، ويستخدم في الطب وصناعة العطور)، وزيت الباراجوت والكاموميل والكافور مع زيت النارولي والباتشولي والورد ومستخلص زهرة الصندل وزيت زهرة الأيْلَنج. والياسمين واللافندر والعِتْرة والميليسا.

- *التركيز الشديد على تذكر أحداث غير سعيدة مضت:* استخدم زيت المَيَعَه مع لبان البخور.
- *الذعر، الهيستريا:* استخدم زيت زهرة الكاموميل والياسمين واللافندر والعِترة والميليسا وزيت زهرة النارولي.
- *الصدمة :* زيت زهرة الكافور والميليسيا والنارولي.
- *التبلد و الكسل / التعب من شدة التركيز:* استخدم مستخلص زهرة الأناناس وزيت زهرة شجرة الأوكالبتوس، وحصى البان، والفلفل الأسود مع زيت الريحان.
- *الضغط:* زيت الريحان مع اللافندر وزيت العترة والميليسا وزيت النارولي والبرتقال وزيت نبات القصعين مع زيت زهرة الأيلنج. وأتبع ذلك بشرب شراب مهديء مثل أعشاب الميليسا أو البرتقال أو النعناع.
- *التوتر:* استخدم زيت اللافندر.
- *التعب مع انخفاض في الروح المعنوية:* استخدم (خمس نقاط) من زيت الزعتر مع (ثلاث نقاط) من زيت العترة بعد حمام دافيء. وبعد الاستحمام ادهن البطن (بملء ملعقة كبيرة) من زيت اللوز مع (سبع نقاط) من زيت الزعتر و (نقطتين) من زيت العترة و (ثلاث نقاط) من زيت الورد.

المزيد من وصفات الروائح العطرية

- لكي يبقى عقلك في حالة نشطة باستمرار أو لكي يبقى ذهنك صافيا دائما، عليك باستخدام نقطتين من زيت إكليل الجبل وضعه على

موقد خاص بالزيوت العطرية على مكتبك، وسوف تستنشق الأدخنة ذات الرائحة الجميلة إضافة إلى أنها منبهة للعقل في نفس الوقت.

- إذا أردت البقاء متيقظاً بينما تقود السيارة أو منهمكاً في القيام بعمل ما، فعليك بدهن قليل من زيت إكليل الجبل على مِعصَميك، وكلما تحركت يداك ستشم نفحات عطرية رائعة.

كيف تستخدم مستخلصات الزيوت العطرية ؟

إن هذه الزيوت *للاستعمال الخارجي* فقط فلا تتعاطاها عن طريق الفم، فهي من حيث المبدأ ربما تتشابه مع الزيوت المستخلصة من الزهور، وربما تتضمن بعضاً من نفس الزهور والأعشاب. إن هذه الزيوت مصنوعة من خليط متعدد المواد، وهذا يعني أنها مستخلصات طبيعية مركزة من النباتات. في حين أن الزيوت المستخلصة من الزهور تم ترقيعها أو تخفيفها بالماء عدة مرات.

- أضف قليلاً من القطرات من أحد الزيوت المستخلصة من الزهور إلى ماء الاستحمام الممزوج ببعض من الزيوت العطرية. ضع من ست إلى ثماني نقاط من الزيت العطري المفضل لديك في وعاء فارغ مصنوع من البلاستيك، ثم أضف القليل من سائل الفقاعات الخاص بالاستحمام لصنع بعض الرغوة.
- املأ لمنتصف الوعاء بماء الاستحمام من الصنبور، والآن عليك بتقطير الخليط ببطء في الماء المتدفق بينما هو يسيل من الصنبور، وبذلك سوف يُذاب الخليط جيداً في ماء الاستحمام الخاص بك.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٩
لعبة الأرقام

- انظر بتمعن إلى هذه الأرقام لمدة خمس عشرة ثانية.
- سبعة من هذه الأرقام الثمانية تشترك في شيء واحد، ولكن هناك رقما يختلف في ذلك.
- اكتشف الخاصية المشتركة، وتعرف على مجموعة الرقم غير المناسب.
- اضبط ساعة الإيقاف على ثلاثين ثانية بعد أن تكون قد فرغت من فحصك لهذه الأرقام، وستجد الإجابة في المصادر.

٨٩١ ٥٨٣

٣٧٤

١٦٥ ٤٩٥

٢٧٦

٣٦٣

٣٩٦

سر بناء العقل رقم ٢٩
تغلب على الإجهاد بتدريب بوابة القدرة العقلية للتفكير والتي يبلغ حجمها بوصة واحدة

هذا التمرين مأخوذ من أحد المصادر الطاوية التي كانت منتشرة في الصين القديمة. فلقد قام ذوو البراعة من الطاويين (أنصار مذهب

الطاوية) بتطوير عدة طرق لبناء الطاقة الجسمانية، وإطالة العمر، وتقوية جميع القدرات العقلية، وخلق التناغم ما بين العقل والجسم، فهناك مكان يبلغ حجمه بوصة واحدة أعلى قصبة أنفك ما بين عينيك صغير جدا ومربع أسماه قدماء الطاوية "بوابة الجنة".

وطبقا لنماذج الطاقة العقلية والجسدية لديهم والتي كانت أساسا للعلاج بالإبر الصينية، فإن الطاقات المأخوذة من الكون ومن الكواكب السيارة أو النجوم تلتقي مع الطاقات الجسمانية لديك في هذا المربع الذي يبلغ حجمه بوصة واحدة والذي يقع أعلى الأنف، والهدف من هذا التمرين هو تقليل وإزالة الإجهاد العقلي والجسماني أثناء بناء التركيز والهدوء الداخلي.[٢]

كيف تقوم بتمرين التقليل من الإجهاد العقلي ؟

تذكر أن أي شيء يقضي على الإجهاد أو التعب أو أية عوائق عقلية أو جسمانية أو عوائق للقدرة العقلية الطبيعية يزيد في نفس الوقت من قدرتك العقلية، وكذلك قدرتك على استخدامها الاستخدام الأمثل.

- اجلس مستريحا على مقعد، واجعل ظهرك مستقيما، وقدميك على الأرض. اخلع حذاءك ونظارتك.
- تنفس بهدوء وببطء، انتبه إلى تنفسك وراقبه وهو يرتفع وينخفض في الشهيق والزفير حتى تشعر بالارتياح والتيقظ.
- ضع إصبع الإبهام في اليد اليمنى في وسط عرض الكف الأيسر واضغط برفق ودع كفك الأيسر تستريح على فخدك.
- ضع إصبع السبابة في يدك اليمنى على ظاهر كفك في نفس المكان الذي وضعت فيه إصبع الإبهام- ولكن على ظاهر اليد - واضغط برفق.

- وبينما أنت في هذا الوضع، اضغط بإصبع الإبهام في اليد اليسرى على طرف إصبع السبابة الأيسر وابق في هذا الوضع خلال هذا التمرين.
- بعد ذلك، إذا كنت أيمن لا تستخدم يدك اليمنى دائما، ضع قدمك اليسرى فوق قدمك اليمنى، وإذا كنت تستخدم يدك اليسرى كثيرا، فضع قدمك اليمنى فوق القدم اليسرى.
- الآن، أغلق فمك، واجعل لسانك يلامس سقف الفم ولا تشده أو ترخه ولكن اجعل لسانك في هذا الوضع خلال التمرين [٣].
- بعد أن تغمض عينيك، حاول أن تركز انتباهك في المكان المربع البالغ من الحجم بوصة واحدة والذي يقع ما بين عينيك أعلى الأنف، واعتبر هذا المكان نافذة أو مسترخى تسترخي فيه.

تشبث بهذا المربع الصغير الذي يعتبر مفتاحا لبوابة القدرة العقلية.

- اجعل انتباهك الداخلي مركزا على هذا المكان، ولكن لا تجهد نفسك أو تفرض على نفسك التفكير في أي شيء، وتذكر أن تتنفس بهدوء وببطء، وأن تترك جزءا من انتباهك يتبع كل نفس تخرجه.
- ربما تمر الأفكار خلال عقلك، فربما تتشتت وربما تتدفق، أو تعدو بسرعة أو تتطلب انتباهك. دع هذه الأفكار تمر مثل السحاب الذي يمر بسرعة في السماء الزرقاء الصافية ولا تنتبه إليها.
- أنت الآن، مغلق العينين، وتتنفس بسرعة مع الانتباه، وتركيزك الآن على المربع الصغير الواقع بين عينيك. تظاهر بأنك قادر على الرؤية بعينيك وهما مغمضتان وأنك تفحص بهدوء هذه النافذة الرائعة البالغ حجمها بوصة واحدة، فأنت تنظر منها إلى عقلك.
- ابتسم قليلا لكي تساعد عقلك وجسمك على نيل المزيد من الراحة.

- قم بهذا التمرين من خمس إلى عشر دقائق، وإذا احتجت لأن تنظر إلى الساعة، انظر إليها بعينين نصف مغمضتين، فلا تفتح عينيك ولو مرة واحدة فلم يحن الوقت بعد.
- وعندما ينتهي التمرين، *افتح عينيك ببطء، وبالتدريج.*
- الآن لاحظ شعورك. هل تشعر بمزيد من الارتياح والهدوء أكثر من ذي قبل؟ وهل تشعر بمزيد من التركيز وبمزيد من الثقة في مقدرتك على استخدام قدرتك العقلية ببراعة ؟ وللاستفادة بأكبر قدر من القدرة العقلية، افعل هذا التمرين مرة واحدة على الأقل في كل يوم أثناء اتباعك برنامج البناء العقلي.

سر بناء العقل رقم ٣٠
عليك بالقضاء على الفوضى التي في عقلك حتى تتمكن قدرتك العقلية من القيام بوظائفها

يوجد قدر كبير من الفوضى داخل عقلك - أو عقل أي شخص، فهي تعوق النشاط الطبيعي لقدرتك العقلية، وتتضمن هذه الفوضى سلسلة الأفكار الممتدة مثل (التقديرات، التوتر، الغضب الشديد، الأفكار العامة المتكررة، الأحكام، المفاهيم العشوائية، الذكريات، شظايا الأحلام والانطباعات الحسية).

تخيل لو أن هذا الحطام يطفو على سطح بحيرة سباحة، فسيكون من الصعب جداً السباحة في هذه البحيرة أو حتى الاستمتاع بالنظر إلى مياهها. أو تخيل أن هذه المجموعة الضخمة من النشاط العقلي غير المنظم نراها في السماء الصافية كنوع من التلوث المخيف يحجب ضوء الشمس وصفاء السماء الطبيعي.

لو أنك حاولت التركيز في حل مشكلة، فيمكن أن تمثل هـذه الفوضى الموجودة في الخلية العقلية عائقا أو عقبة واضحة لأي عمل عقلي. فالفوضى العقلية تشوه صفاء الذهن، وتعيق تدفق المعلومات من وإلى عقلك.

من ناحية أخرى، عندما تستطيع التقليل من هذه الفوضى العقلية، فستجد أن صفاء الذهن يتزايد بشكل ملحوظ والذي يتسلح بقدرتك على استخدام عقلك ببراعة كما لو كان سيفا لامعا في السماء الزرقاء الصافية.

كيف تقضي على تلك الفوضى العقلية؟

إليك هذا التمرين البسيط لإزالة هذه الفوضى، ويتضمن هـذا التمرين تقوية التركيز والتنفس [٤].

- اجلس مسترخيا على مقعد واجعل ظهرك مستقيما، وضع قدميك على الأرض، اخلع حذاءك ونظارتك، ثم أغمض عينيك.
- تنفس بهدوء وببطء. انتبه إلى الطريقة التي تتنفس بها وراقب نفسك وهو يرتفع وينخفض أثناء الشهيق والزفير حتى تشعر بالارتياح والتيقظ.
- عليك بقضاء خمس دقائق في سرد البيان المفصل بجميع أنواع الفوضى العقلية التي تعلم بوجودها داخل عقلك، صنف هذه الأنواع المختلفة كما لو كنت تصنع قائمة.
- تخيل أن شكلك الخارجي مثل أنبوب أجوف حيث يوجد فيه أعضاء داخلية، عظام، عضلات، أما الآن فهو خال من كل شيء.
- عليك أن تتنفس، في حالة الشهيق، ببطء وبهدوء وبانتباه، وتخيل أن الهواء الذي تتنفسه من حولك يأتي إليك من الأرض التي تجلس عليها. استشعر نفسك وهو يسري خلال قدميك، ساقيك، معدتك، صدرك، ظهرك، أكتافك، رقبتك، وجهك، وعقلك.

- ▼ وكلما ارتفع تنفسك خلال جسمك ، تذكر أنه يمر من خلال أنبوب فارغ أجوف. وبينما يفصل التنفس ذلك، فهو يحدث نوعا من "الحفيف" أو الهفيف مثل صوت الهواء الذي يمر خلال الغرفة التي تجلس فيها.
- ▼ دع هذا الهواء يزيل جميع آثار التوتر والمشاعر الغاضبة، والأفكار العشوائية، والذكريات المتكررة، وجميع أنواع الفوضى العقلية التي كنت تشعر بها في بداية هذا التمرين.
- ▼ استرخ ودع الأمور تسير على ما هي عليه بينما تتنفس (في حالة الزفير) عليك بإخراج نفسك ببطء كما لو كنت تقوم بالري بخرطوم مياه له فرشة في طرفه. عليك بري الأنبوبة الخالية الموجودة بداخلك الآن.
- ▼ كرر هذه الخطوات لمدة خمس دقائق أخرى.
- ▼ لاحظ كيف أصبحت الأمور أهدأ داخل عقلك وكيف بدأت الفوضى العقلية في التلاشي، لاحظ أيضا كم تشعر بالارتياح والهدوء، فلقد تطوعت هكذا بإبطاء موجة النشاط العقلي.
- ▼ والآن، إذا كان لديك مهمة عقلية، فعليك القيام بها، مثل الحسابات، التخطيط، الكتابة أو التحليل، قم بها الآن ، حيث إن قدرة الفوضى تتلاشى من عقلك تماما.

سر بناء العقل رقم ٣١
روِّض إيقاعات قدرتك العقلية – متى تفكر ومتى تأخذ استراحة لمدة ٢٠ دقيقة ؟

ربما تندهش عندما تعلم أن الوظائف العقلية لديك لا تعمل طوال الوقت بنفس الكفاءة فإن قدرتك العقلية مثلها مثل أي شيء آخر في

الطبيعة لها إيقاعاتها الخاصة بها، وهذا يعني أن هناك أوقاتا مناسبة وأخـــرى غير مناسبة لدعوة العقل إلى بذل أقصى طاقته في القيام بوظيفة أو مهمة مـــا عليك القيام بها.

والسر في ذلك هو معرفة متى يتوقف عقلك عن العمل ويحتـــاج إلـــى استراحة تستغرق عشرين دقيقة. بمعنى، أنه توجد أوقات معينة خـــلال اليـــوم يرفض فيها (النصف الأيسر) من المخ الاستمرار في إتمام العمليات الحســابية، أو التحليل أو التعبير أو الوصف، أو عن التفكير المنطقي بشـــكل عـــام. فـــإن جميع ذلك إنما هو من اختصاصات (النصف الأيمن).

عندما يخبرك جسدك بأنه في حاجة إلى الراحة فـــي منتصـــف اليـــوم، فعليك بالاستجابة له، ولا تهتم إذا قال عنك أصدقاؤك إنك مـــهمل أو كســـول فاعتبر هذه الإيقاعات جزءا أساسيا من نموذج الطاقة ككل التي في جســـمك ، ومراقبتك لها هي مفتاح تنمية القدرة العقلية.

كيف تتعرف على العلامات الطبيعية التي يخبرك جسدك وعقلـــك عن طريقها بأن الوقت قد حان لاستراحة تستغرق عشرين دقيقة؟

المرحلة الأولى: راقب هذه الدلائل الواضحة

- ▼ تريد أن تمد جسمك، أو أن ترخي عضلاتك.
- ▼ تتثاءب وتتنهد وتخفض جفني عينيك.
- ▼ يصبح جسمك في حالة سكون وهدوء واسترخاء.
- ▼ تريد أن تتناول وجبة خفيفة أو أن تذهب إلى دورة المياه.
- ▼ تتذكر ذكريات سعيدة، وتشعر بمشاعر بهجة.
- ▼ تحملق بشغف إلى الفضاء، ثم ترسم رسوماً عشوائية أثناء التفكير.
- ▼ تتباطأ قدرتك على العمل والاستجابة، يضعف سمعك، ويخيم عليـك جو من الخمول.

- تشعر بفقدان الحس في قدميك، ويديك وفي المرفقيـــن أو فـــي أي أماكن أخرى.
- تشعر بنوع من الثقة والرضا والاستبطان.
- تشعر بالمودة، تتكون لديك خيالات جامحة وأحلام يقظة، وتشـــعر بنكوص وارتداد في الوقت: عدم الرغبة في العمل والانطواء علـــى نفسك.

المرحلة الثانية : تدفق النفس العميق

- لاحظ أن إيقاعات التنفس لديك بطيئة هادئة وعميقة.
- انتقال جسمك إلى حالة من الاسترخاء.
- اكتشف المكان الذي تشعر فيه بالراحة الكبيرة في جسمك.
- ساعد هذا الشعور على الانتشار في جميع أجزاء جسمك.

المرحلة الثالثة : تماثل العقل والجسم للشفاء.

- حاول أن تدع نفسك تسبح في ملكوتها، وأن تتمتع بهذا الشعور.
- ليس هناك حاجة إلى بذل أي مجهود للقيام بعمل شيء ما فإن عقلك وبدنك يتماثلان للشفاء ويجددان نشاطهما.
- تدرب على *عدم المحاولة بفعل أي شيء* – لا تفعل أي شـــيء فقـــط استرخ.
- حاول أن تنشط الجانب الإبداعي والحدسي لعقلك، ربما تجد حلـــولا لبعض المشاكل أو ربما تتدفق إلى عقلك أفكار جديدة.
- شاهد ببساطة وبهدوء وبموضوعية ماذا يحدث بالداخل.
- اسمح لعقلك بالتنعم بهذه الحالة.

المرحلة الرابعة : تجديد النشاط والتيقظ.

- ▼ بعد انتهاء الدقائق العشرين، عد ثانية إلى حالة التيقظ العقلية المعتادة التي كنت فيها.
- ▼ لاحظ كيف تشعر الآن بالهدوء والارتياح والاسترخاء، وصفاء الذهن.
- ▼ حول تركيزك من الداخل (من داخل عقلك أو نفسك) إلى الخارج وعد ثانية إلى العمل.
- ▼ افعل ذلك يوميا مرة واحدة على الأقل للحصول على صحة أفضل.

ماذا تعني هذه الإيقاعات الطبيعية بالنسبة لقدرتك العقلية؟

تحدث لبدنك كل ٩٠-١٢٠ دقيقة إيقاعات تتضمن انقسام الخلايا، تطابق الجينات، إفراز الهرمونات، إخراج المخ لبعض المواد الكيميائية وسيطرة المخ على نصف كرة الدماغ. هذه هي الإيقاعات التي تحدث عدة مرات في اليوم الواحد، وخلال دورة الطاقة التي تستغرق ٩٠ دقيقة، سوف تمر بفترة تستغرق حوالي ٢٠ دقيقة والتي سيبدو فيها أن قدرتك العقلية تتضاءل، ولا فرق في ذلك بين الأذكياء والأغبياء، سيمر عقلك بفترة من النشاط المتزايد والأداء العالي ثم يتبع ذلك فترة من هبوط أو انخفاض في القدرة العقلية نتيجة التعب والرغبة في الارتياح.

هذا الانخفاض في الأداء الوظيفي يؤثر على أداء أنشطتك العقلية بشكل كبير، ويتضمن ذلك القدرة على التركيز والتعلم، واستخدام الذاكرة قصيرة الأجل، والإدراك عن طريق الحواس، والقدرة على الإبداع وكذلك قدراتك الرياضية والتناسق الحركي، الانعكاسات اللاإرادية، البراعة العقلية، ومستوى الطاقة بشكل عام.

بمعنى، أنك ستمر بفترة مدتها عشرون دقيقة، كل ٩٠-١٢٠ دقيقة من عمل إيقاع الالترداين، وهي الفترة التي تتضاءل فيها قدرتك العقلية، بشكل ملحوظ، بغض النظر عن قوة ذكائك.

هذا الانخفاض في الأداء الوظيفي الذي يستغرق عشرين دقيقة. في النصف الأيمن من المخ يحدث بشكل تلقائي. في الواقع تشارك كل الأجهزة العقلية البدنية التي تنظم نفسها بنفسها في جسمك مثل الأعصاب والغدد الصماء وأجهزة المناعة في هذه الدورة من الراحة والنشاط. وتقل أو تزيد القدرات العقلية تبعا لهذه الإيقاعات.

وهناك أيضا تسعون دقيقة للإيقاعات العقلية أو في الطريقة الكلية التي نستخدم بها قدرتنا العقلية. فكل ٩٠ دقيقة تتبادل مهاراتك المكانية والكلامية مع بعضها البعض في السيطرة.

وإليك بعض العمليات السيكولوجية والفسيولوجية التي تتأثر بالدورة التي تستغرق ٩٠ دقيقة:

- النشاط المعديمعوي (أي تزايد نشاط المعدة والأمعاء).
- إخراج البول.
- معدل سرعة دقات القلب.
- درجة حرارة الجسم.
- معدل فتح العينين وإغماضهما.
- نشاط العضلات.
- الشهية.
- الاستغراق في أحلام اليقظة.
- الإدراك الحسي.

- ضعف الذاكرة.
- تقدير الوقت.

اجعل الإيقاعات العقلية تعمل لصالحك

تُعد إحدى الزوايا العملية المباشرة لهذه المعلومات هـــي ألا تتوقـــع أن تكون قدرتك العقلية في أحسن حالة لها إذا كان إيقاعك الألترايليني في المرحلة النهائية لأي قدرة من قدرات عقلك الأساسية.

في الواقع، إذا كانت هناك دلالات على أن عقلـــك وبدنـــك يحتاجـــان للراحة لمدة ٢٠ دقيقة، فإن كل العمليات الجسمانية التي تدعم الأنشطة العقليـــة تصل أيضاً إلى مرحلة استنفاد الطاقة، حاول أن تدرك هذا الإيقـــاع الطبيعـــي الذي يعاود الذهن عدة مرات خلال اليوم.

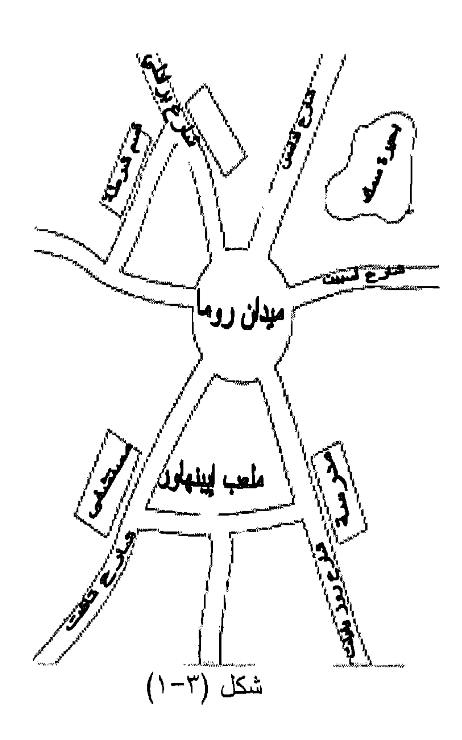
وعندما تفعل ذلك، فسوف تدرك أن هذه الدقائق التي تشعر فيها بالكســـل والتباطؤ وقلة النشاط وانخفاض الذكاء، تشير إلى أنك في منتصف مرحلة كسل القدرة العقلية وأن الحالة التي تكون عليها لا تعكس حقيقة ذكائك الطبيعـــي. إذن فإن عليك أن تتعلم كيف تستغل هذه الارتفاعات والانخفاضـــــات فـــي القـــدرة العقلية أحسن استغلال.

لا تحاول أن تقوم بأفضل عمل عقلي عندما يمر جسمك بمرحلة الراحـــة واستعادة النشاط التي تستغرق ٢٠ دقيقة انتظر ٢٠ دقيقة عندئذ، عليك أن ترى الاختلاف الذي أحدثته هذه الفترة بالنسبة لقدرتك العقلية.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٠
ارسم خريطة لتحسين أداء ذاكرتك

ادرس هذه الخريطة لمدة ثلاث دقائق. اضبط ساعة الإيقاف الخاصة بك للتأكد من دقة الوقت.

- أغلق الكتاب أو انظر بعيداً عن الخريطة واضبط الساعة على دقيقة واحدة.
- أعد رسم الخريطة من الذاكرة، اكتب بما في ذلك أسماء الشوارع والأماكن.
- استمر في التمرن على ذلك حتى تستطيع إعادة رسم الخريطة بطريقة صحيحة خلال ٦٠ ثانية أو أقل.



شكل (٣-١)

سر بناء العقل رقم ٣٢
القضاء على الإجهاد المزمن
واستصلاح المزيد من القدرة العقلية

ربما تكون شخصا جادا في عملك ولا تكون مدركا لهذه الإيقاعات وبالتالي ضغطت على نفسك بالعمل لوقت كبير مما سبب لك إجهادا كبيرا، والآن إذا حدث وأن تجاهلت الأساسيات التي يحتاج إليها جسدك من الراحلة وتجديد النشاط فربما يتسبب ذلك في المعاناة من الإجهاد اليومي المزمن والذي ربما يكون السبب في التعرض لجميع الأمراض الجسدية والنفسية.

وإذا حدث ذلك، فسوف تواجه عندئذ المزيد من المشاكل بخصوص تنمية قدرتك العقلية الطبيعية، وسوف تتدهور ذاكرتك، قدرتك على التعلم، والتذكر، والعديد من الوظائف الجسمانية الإيجابية الأخرى، كما سينخفض مستوى الذكاء لديك، وستتناثر نقاط حاصل الذكاء كما تتناثر الحبوب أو الكرات الزجاجية الصغيرة التي يلعب بها الأطفال. وكلما زاد احتياجك الشديد إلى امتلاك قدرة عقلية للقيام بمهمة ما، زاد الاحتياج إلى توازن الإيقاعات اليومية والجسمانية الخاصة بك.

إن فكرة إيقاع الالتراديان بالطبع فكرة جديدة على معظم الناس وعليه فإن من المحتمل جدا أن توقف أو تتجاهل الإشارات الطبيعية الصادرة من جسدك لمدة عشرين دقيقة كراحة للقدرة العقلية وبناء عليه فإنه من الأهمية بمكان أن تعمل على إزالة أسباب التوتر من حياتك.

الفحص المكوَّن من عشر نقاط الخاص بالإجهاد اليومي المزمن

- هل تشعر بآلام في الظهر أو بالصداع، وهل تعاني من مشاكل في الجهاز الهضمي، أو مشاكل جلدية، أو هل تعاني من مرض الربو، أو ارتفاع في ضغط الدم ؟ يمكن لهذه الأعراض أن تكون سبباً قوياً مرتبطاً بشعورك بالإجهاد.
- هل تتعرض لنوبات اكتئاب حادة، أو هل تشعر بفقدان الثقة في نفسك، أو بقلق متزايد، وفترات من الإجهاد العاطفي خلال اليوم؟
- هل تجد نفسك دائماً ما تنسى الأسماء، والكلمات، أو هل تضع الأشياء في غير موضعها الصحيح؟
- هل تشعر بتقلبات مزاجية أو نفسية، مثل نفاد الصبر، أو الغضب الشديد أو الحزن أو حتى البكاء خلال أوقات معينة في اليوم؟
- هل تفرط أحياناً في تناول الطعام، خاصة بعد الظهيرة أو المساء المبكر؟
- هل تفرط أو تدس شرب المنبهات مثل القهوة، أو تتناول كمية كبيرة من السكريات أو الكحوليات أو الشيكولاتة أو أي مواد أخرى من المحتمل أن تكون ضارة بصحتك ؟
- هل تجد نفسك تقوم بحركات عصبية مثل قضم الأظافر أو شد الشعر أو هز الأرجل؟
- هل هناك ضغط أو صراع تشعر بوجودهما في أفضل علاقاتك؟ هل تسيء فهم الناس أو تخطيء في الأدوار الاجتماعية التي يجب عليك القيام بها حتى نحو أصدقائك؟

- هل تتعرض للحوادث أو الاصطدام عفويـــا بالأشـــياء، أو ســكب المشروبات ، أو ارتكاب كثير من الأخطاء في مهامك الوظيفية بعد قضاء ساعتين فقط من العمل؟
- هل تستغرق وقتا طويلا في النوم ؟ هل تشعر بتضـــارب الأفكــار داخل عقلك أو هل تشعر باضطراب في مشاعرك خـــلال اليــوم؟ هل تستيقظ دائما أثناء الليل أو في الصباح مع شعور بالتعب وعـدم الانتعاش؟

إذا أجبت بنعم على أربعة أسئلة أو ما يزيد على ذلك من الأســئلة السابقة، فإنك تعاني من إجهاد يومي مزمن. أي أنك تفقــد جــزءا مــن قدرتك العقلية الثمينة في كل دقيقة من اليوم تسمح فيها باستمرار هــــذه الأعراض.

ويمكن أن يعوضك جسمك لوقت محدد بدرجة معينة عن تجــاهلك المعتاد للراحة التي تحتاج إليها خـــلال اليــوم، فســيفرز مزيــدا مــن الهرمونات لتجديد نشاطك، ربما تفرط في شرب القـــهوة أثنـــاء القيــام بعملك لإعطاء المزيد من التشجيع لقدرتك العقلية، ولكن ســـرعان مــا ستفقد فوائد المرحلة الثالثة وسيتسبب ذلك في مزيد من العجز عن أدائك في العمل مما يعجل بتعرضك لكثير من الأمــــراض والشـــعور بعـــدم الارتياح.

ما الأعراض التي تحدث لك عندما تشعر بإجهاد مزمن ؟

- سوف تصطدم بالأشياء، أو تخطيء في نطق الكلمـــــات الشـــائعة، كما ستكون عرضة للحوادث.
- سوف ترتكب أخطاء فادحة في إصدار الأحكام أو صنع القـــرارات بالرغم من أنك نادرا ما تخطيء في مثل هذه الأمور.

- سوف تتكرر أخطاؤك في النطق، وأثناء القيام بالعمليات الحسابية، أو في القواعد اللغوية أو حتى في الكلام.
- سوف تعاني من المشاكل الخاصة بالذاكرة، أو زلات اللسان، أو عدم القدرة على التذكر، أو ستعاني من صعوبات في تذكر الأشياء التي تدور في ذهنك أو تذكر مفردات جملة أو تفكير ما.
- سوف تتلفظ الحروف بشكل غير واضح أو تخطيء في نطق الكلمات أو تستخدم الكلمات غير المناسبة أو على نحو غير صحيح كما لو كنت ثقيل اللسان.
- وسوف يحدث منك سهو غير مقصود في التخطيط ولكن سيتسبب في كثير من الخسارة، أو سوف تخفق في فهم الأشياء التافهة، أو الكلمات البسيطة.
- سوف تتعرض للكثير من حالات الانفعال الشديد ونفاد الصبر.
- سوف ترتكب أخطاء اجتماعية، مثل أن تسيء فهم الناس أو أن تعاملهم معاملة خشنة أو أن تسيء تفسير بعض الأشياء التي تحدث بينك وبين بعض الأصدقاء أو الزملاء.

ومن هنا، تبدأ قدرتك العقلية في التدهور، وتبدأ نقاط مستوى الذكاء في التناثر مثل الغبار، مما سيؤدي إلى عدم استفادتك من المرحلة الرابعة وهي مرحلة (تماثل الجسد المتمرد للشفاء). وربما تبدأ الآن في التدمير المستمر لقدرتك العقلية. فنحن نعلم أن السبب الرئيسي للإجهاد المزمن هو تجاهلك لحاجة جسدك وعقلك الملحة إلى فترة راحة مدتها عشرون دقيقة للاسترخاء وتجديد النشاط.

إن الإجهاد المزمن يدمر خلايا المخ التي تتعامل مع الذاكرة والتعلم. وبذلك، إذا أحسست بدلائل الإجهاد المزمن اليومي، فابدأ فورا بالقضاء عليه، وانعم براحة عقلية مدتها ٢٠ دقيقة في برنامج البناء العقلي.

سر بناء العقل رقم ٣٣
دع أنفك يبلغ بالإشارة عن
أفضل أوقات أداء القدرة العقلية

تتضمن أبحاث د/ روسيل وأبحاث علماء الكرونوبيولجيا، وتمارين اليوجا التي كان يمارسها الهندوس القدامى سرا جديدا من أسرار القدرة العقلية. فكل هذه الأبحاث لها علاقة وطيدة بفتحتي الأنف وبعملية التنفس.

اكتشاف الأسرار الأنفية المتعلقة بالقدرة العقلية

إليك الطريقة التي تكتشف بها هذه الأسرار. سوف تحتاج إلى مرآة يدوية صغيرة للقيام بهذا التمرين.

- اجلس بارتياح على المقعد، ضع يديك على فخذيك، افتح عينيك، وتنفس بهدوء لبضع دقائق.
- ارفع المرآة عاليا وقربها إلى وجهك بحيث ترى أنفك فيها. قم بإخراج الهواء من أنفك (زفير) ولاحظ أن الفتحتين تخرجان هواء أكثر، أو تصنع بعضا من شوائب الضباب على المرآة.
- وإليك طريقة أخرى لفحص أداء فتحتي الأنف. أغلق الفتحة اليمنى بأصبع السبابة، ثم تنفس نفسا قصيرا ولكن قويا إلى الخارج (زفير) من خلال الفتحة اليسرى، ولاحظ صوت الهواء وهو يمر من خلال هذه الفتحة.

- افعل نفس الشيء مع الفتحة اليسرى، وتدل الفتحة التي تصدر صوتاً أعلى عند إخراج الهواء في عملية الزفير على مرور الهواء الكثيف خلال الأنف.
- ربما تحاول بنفسك تطبيق هذا الاختبار دون إغلاق أيٍّ من الفتحتين، أخرج نفساً عميقاً (زفير) عدة مرات على التوالي. سوف تلاحظ الإحساس بالهواء البارد في الفتحة المفتوحة.
- إذا كنت لا تزال غير متأكد. فجرّب هذا بعد ذلك. أغلق الفتحة اليمنى بإصبع السبابة أو الإبهام، ثم تنفس (شهيق) من خلال الفتحة اليسرى. لاحظ ما إذا كانت الفتحة مفتوحة أو مغلقة بغرض معرفة كم الهواء الذي يمر من خلالها، ثم أغلق الفتحة اليسرى بأصبع السبابة أو الإبهام أيضاً، وتنفس (شهيقاً) من خلال الفتحة اليمنى.
- لاحظ إذا ما كانت هذه الفتحة مفتوحة أم مغلقة. أي من الفتحتين مغلقة وأي منها مفتوحة أكثر من الأخرى ؟

ملاحظة تدفق الطاقة من خلال فتحتي الأنف

دعنا نفترض أن فتحة أنفك اليمنى تشعر بانسداد عندما تتنفس (شهيقاً) وعندما تدع الفتحة اليسرى مفتوحة، بما يسمح بمرور كثير من الهواء خلالها. هذا يعني أن *نصف كرة الدماغ الأيمن* (الجزء الأيمن من المخ) (الجزء الذي يتضمن الوظائف المكانية والحدسية والبصرية والعاطفية والإبداعية) في هذا الوقت يعمل بنشاط، وأن *الجزء الأيسر من المخ* (الجزء الذي يتضمن الوظائف المنطقية والتحليلية والكلامية والحسابية) يكون في سُبات عميق.

ولكن من خلال الـ ٩٠-١٢٠ دقيقة التي تلي ذلك ، سوف يتغير هذا إلى العكس، بمعنى أنه سوف تنفتح الفتحة اليمنى، وسوف تنسد الفتحة اليسرى. ويحدث هذا التبادل ما بين الجزء الأيمن والجزء الأيسر من المخ كل ٩٠-١٢٠ دقيقة من حياتك. [٦]

بمعنى أن الدورة الأنفية تتغير بانتظام كل ٩٠-١٢٠ دقيقة من الفتحة اليمنى، ثم اليسرى لمرور الهواء من خلالهما، وفي نفس الوقت ينشط أحد جزئي المخ ثم يليه الجزء الآخر خلال نفس هذه الفترة، وتنشط نصف كرة الدماغ اليمنى (الجزء الأيمن من المخ) عندما تكون فتحة الأنف اليسرى مفتوحة، أو ينشط الجزء الأيمن من المخ عندما تكون فتحة الأنف اليمنى مسدودة.

وبذلك تكون هذه الدورة الأنفية التي تتبادل أو تتغير بانتظام بمثابة نافذة يعتمد عليها في النظر من خلالها إلى الوظائف العقلية، فإن عملية التنفس لديك لها تأثير كبير على كيفية قيام جسدك بوظائفه، حيث توجد صلة أو ترابط ما بين العقل والجسد.

المهام الحياتية التي يقوم بها جزآ المخ

إليك بيانا موجزا عن بعض المهام الحياتية التي يقوم بها كل من الجزء الأيمن أو الجزء الأيسر من المخ.

الجزء الأيسر:

▼ *فتحة الأنف اليمنى مغلقة، والفتحة اليسرى مفتوحة*. المهارات المكانية والبصرية، الإدراك الحسي، الحساسية العاطفية

أو الموسيقية، القدرة على التخيل، القدرة على تكوين المعلومـــات، رؤية جميع الأشكال، والإبداع الفني.

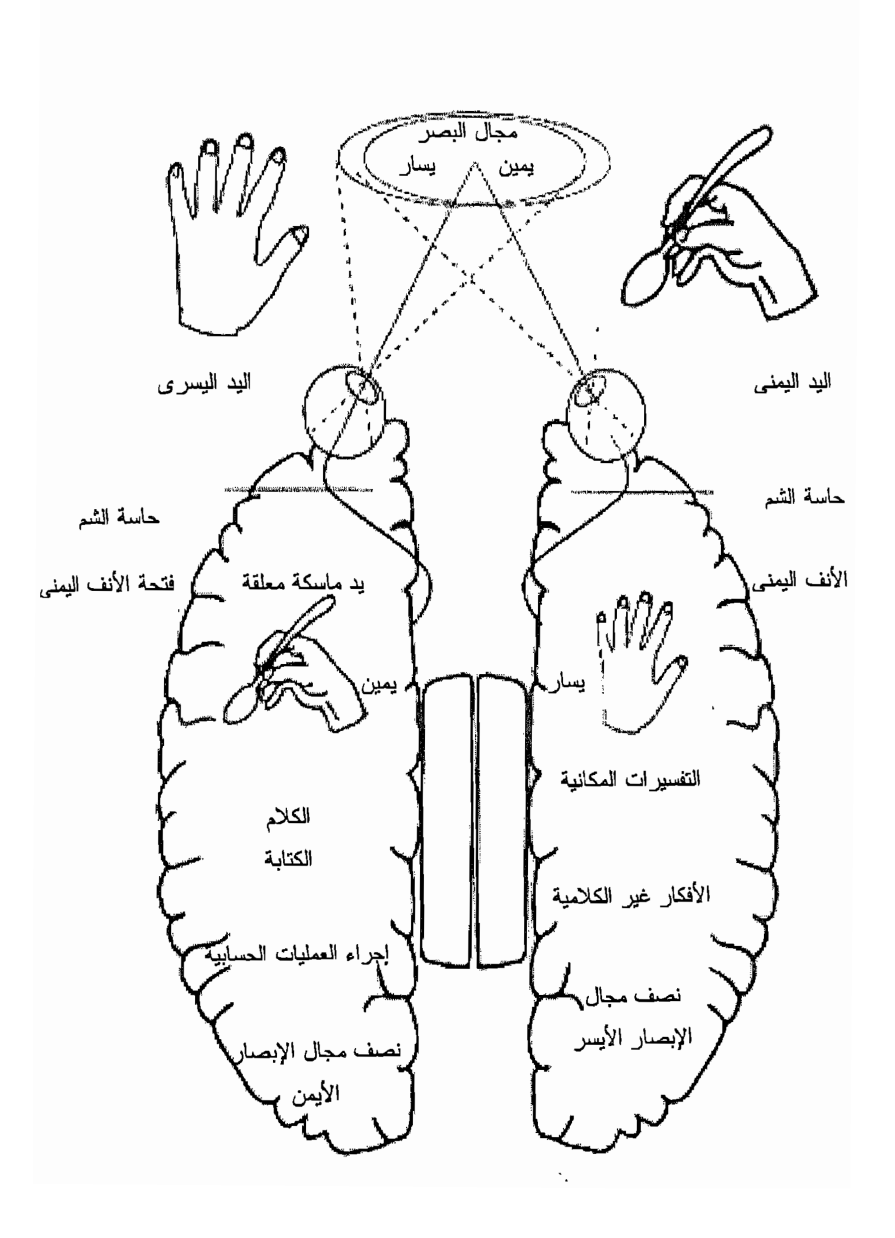
الجزء الأيمن:

- *فتحة الأنف اليسرى مغلقة والفتحة اليمنى مفتوحة*: الكلام، الكتابـــة، التفكير التجريدي، المـــهارات الكلاميـــة، المنطـــق، المناقشـــات، التفاصيل، المخالطة الاجتماعية، الذاكـــرة طويلـــة المـــدى، حـــل المشاكل، التخطيط، والتحليل.

لقد علم ممارسو اليوجا القدامى أن علم الدورات الأنفية هو أيضا مفتـــاح تكنولوجيا العقل، أو كما يقول أحد العلماء البيولوجيين، أنفك هو الأداة لتغيـــير النشاط الدماغي لعقلك، فيمكنك أن تجعل نشاط الدورة الأنفيـــة يـــتزامن مـــع قيامك ببعض النشاطات اليومية، وذلك يعتمد على إذا ما كانت هذه النشـــاطات كلامية/ تحليلية أو مكانية/ إبداعية.

هذه المعلومات عن الصلة بين العقل وعملية التنفس لها تطبيـــق عملـــي واضح، فلنقل إن لديك اجتماعا مهما مع أحد المـــدراء التنفيذييـــن، أو لديـــك اختبارا، أو عليك القيام بعمليات حسابية، وكانت فتحة أنفك اليســـرى مفتوحـــة والفتحة اليمنى مسدودة، بمعنى أن الجزء الأيمن مـــن المـــخ الـــذي يتضمـــن الوظائف الحدسية والمكانية في حالة نشاط.

(انظر إلى الشكل ٣-٢)


مجال البصر
يمين
يسار
اليد اليسرى
اليد اليمنى
حاسة الشم
حاسة الشم
فتحة الأنف اليمنى
الأنف اليمنى
يد ماسكة معلقة
يمين
يسار
التفسيرات المكانية
الكلام
الكتابة
الأفكار غير الكلامية
إجراء العمليات الحسابية
نصف مجال
الإبصار الأيسر
نصف مجال الإبصار
الأيمن

قيام فتحتي الأنف بتبادل الأنشطة بينهما

يمكن أن يبدو ذلك غير ملائم ولكنك تستطيع فعلا تغيير *نشاط الدورة الأنفية* في حوالي ١٠ دقائق. يمكنك من خلال هذا التمرين البسيط، أن تجعل جزئي المخ يتبادلان نشاطهما ، بدلا من انتظار حدوث الدورة الأنفية التي يستغرق حدوثها من ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة.

- استلق على جانبك الأيسر ومدد ساقيك، وضع يدك اليسرى على الجانب الأيسر من رأسك فأمسك بيدك اليمنى كأنك تستعد للنوم.
- ضع وسادة صغيرة تحت إبطك الأيسر لإثارة الأعصاب الموجودة في هذا الجانب من الجسم (الجانب الأيسر).
- استمر في التنفس من ثلاث إلى عشر دقائق حتى تشعر بنوع من التغيير.
- أغلق فتحة أنفك اليسرى بوضع إصبع السبابة عليها ثم تنفس بقوة من الفتحة اليمنى لبضع دقائق.
- سوف تبدأ الأغشية المخاطية والأوعية الدموية في فتحة الأنف اليسرى في التمدد خلال ٥-١٠ دقائق، بينما ستنكمش أو تختنق هذه الأغشية والأوعية الموجودة في الفتحة اليمنى.
- ويبدأ جزآ المخ في تبادل نشاطهما على الفور ونقله من الجزء الأيمن إلى الجزء الأيسر من المخ، وربما تلاحظ تغييرا مزاجيا لديك، تغيير في اتجاه الأفكار ونوعيتها، أو ربما تكتشف أنك بدأت في التفنن في تكوين جمل كاملة أو القيام بعمليات حسابية جديدة.

يعرف ممارسو رياضة اليوجا من الهنود الكثير من الاستخدام العملي للدورة الأنفية، وإليك قائمة للنشاطات اليومية التي يتم القيام بها على أكمل وجه عندما تكون إحدى فتحتي الأنف مفتوحة.

الفتحة اليسرى مفتوحة.

- *نشاط في الجزء الأيمن من المخ.* نشاطات طويلة المدى، بدء رحلة طويلة، البدء في استذكار مواد مدرسية، الغناء، العزف على آلة موسيقية، الزراعة، القيام ببعض الأعمال الزراعية في الحديقة، التزوج، إقراض المال للغير، شراء ملابس أو قطعة أرض، ملاقاة الأقارب، معالجة بعض الأمراض، القيام ببعض الشعائر أو الطقوس الروحانية، فتح حساب في البنك، الاستغراق في التأمل.

الفتحة اليمنى مفتوحة.

- *نشاط في الجزء الأيسر من المخ.* القيام بنشاطات قصيرة المدى، والقيام برحلة قصيرة، استذكار المهارات الصعبة، الكتابة على الآلة الكاتبة، القيام ببعض أعمال النجارة، اقتراض المال أو قبول الإحسان من الآخرين، قيادة سيارة، إصدار الأوامر، تناول الطعام، تناول الكحوليات، أداء العمل باستخدم الأرقام والحسابات، التعبير عن الغضب.

التأكد من سلامة فتحتي الأنف أول شيء يجب أن تفعله كل صباح.

إليك طريقة أخيرة لمعرفة بعض المعلومات عن الصلة بين العقل والتنفس.

- عندما تستيقظ كل صباح، قم مباشرة بفحص عملية التنفس لديك، لمعرفة أي الفتحتين تقوم بنشاطها، ثم لاحظ ذلك ودونه في قائمة خاصة بك.

- ثم افحص فيما بعد الدورة الأنفية التي تستغرق ١٢٠ دقيقة لمعرفة إذا ما كان قد تم تبادل في النشاط أم لا، ولاحظ ذلك أيضا ودونه في القائمة.
- استمر في ملاحظة التغييرات كل ٩٠- ١٢٠ دقيقة خلال اليوم، ثم لاحظ أنواع النشاط التي تنشغل في القيام بها في كل مرة.
- وفي نهاية اليوم، ادرس القائمة التي كتبتها، وحاول التعرف على أو التعود على الدورات التي يشترك فيها التنفس والعقل حتى يمكنك الاستفادة منها في برنامج آخر لبناء العقل.

تشريح القدرة العقلية رقم ٤

لماذا يمكن للبيئة المحيطة بك أن تسمم عقلك، أو أن تجعلك نشيطا على نحو مرضي، أو أن تصعب عملية التعلم ؟

ما السبب الآن وراء انتشار ظاهرة الإفراط في النشاط على نحو مرضي، وتعلم الفوضى، وانتشار المشاكل المتعلقة بسلوكيات الأطفال والبالغين؟ ربما يكون السبب في ذلك انتشار السموم في بيئتهم المعيشية والتعليمية التي تحيط بهم.

فلقد انتشرت صناعة المواد الصناعية الكيميائية منذ الخمسينات وتواجدت في المنتجات التي تحيط بنا، ويوجد الآن حوالي ٧٠,٠٠٠ من المواد الكيميائية التي تستخدم في التجارة والزراعة ومنتجات البناء والمواد الغذائية التي تنتج سنويا بكميات لا تقل تكلفتها عن ١٧٠ بليون جنيه، وتعتبر المئات من هذه المواد *المسممة للأعصاب* – السبب في تسمم عقلك.

ويطلق العلماء على هذه المواد اسم (*المركبات العضوية المتطايرة*) لأنها يمكن أن تتبخر، وأن تلوث الهواء داخل المنازل والمباني، وبالتالي فإنها

تترسب في الأنسجة الدهنية للإنسان لأنها قابلة للذوبان، وأول الأعضاء التي تتراكم فيها هذه المواد السامة عقلك. (٧)

لماذا يمكن أن يكون السبب وراء تشوش عقلك هو المواد الكيميائية السامة ؟

ماذا يحدث عندما تترسب هذه المركبات في خلايا المخ؟ ستعاني من هذه الأعراض لتدهور القدرة العقلية :

- الصداع.
- النسيان.
- الدوار.
- التشوش الذهني.
- عدم القدرة على التركيز.
- عدم القدرة على تنسيق الأمور.
- القلق.
- التعرض لحالات من الغضب والاكتئاب لا تفسير لها.
- ضعف القدرة على التعلم وضعف الذاكرة.

وتظهر هذه الأعراض أكثر على الأطفال، الذين هم أكثر عرضة من البالغين للآثار السلبية لهذه المواد الكيميائية، وهذا هو سبب تشكك كثير من الأطباء في ارتفاع مستوى التلوث الذي يرتبط مباشرة بارتفاع مستوى النشاط المرضي والمشاكل المتعلقة بالسلوكيات في مدارس الأطفال، فيحتمل أن يكون الفصل الدراسي نفسه هو السبب وراء تلوث عقولهم.

ويمكن أن ينطوي المكتب الذي تعمل فيه أيضا على نفس هذه المخاطر التي تهدد قدرتك العقلية، وذلك لوجود الأدخنة وأبخرة المنتجات الصناعية الكيميائية، والمبيدات الحشرية، والرشاشات، وآلات الطباعة والعديد من

مصادر التلوث الأخرى التي تتركز في الهواء الداخلي الذي يتنفسه جميع الأشخاص في هذا المكان.

وتتضمن الأعراض الناتجة عن ذلك ما يأتي :

- النعاس غير السوي.
- حدوث مشاكل في التركيز.
- حدوث تغيرات تطرأ على الشخصية.
- الإجهاد.
- الإفراط في النشاط المرضي.
- صعوبة التذكر.

سر بناء العقل رقم ٣٤
تقوية الانتباه والذاكرة والتفكير
باستخدام المواد المستخلصة من الزهور

بدءاً من اليوم، يمكنك أن تتخذ خطوات سريعة وسهلة وفعالة لزيادة نشاط القدرة العقلية وذلك باستخدام المواد المستخلصة من الزهور عن طريق التقطير، إذا أردت تنشيط الانتباه، التركيز، صفاء الذهن، الذاكرة، التذكر أو النشاط الذهني أو القدرة على الإبداع، فسوف يمدك عالم الزهور بمستخلصاته العطرية التي ستساعدك في ذلك.

على سبيل المثال، قررت كاميل إحدى الأمهات البالغة من العمر ٤٠ عاماً والتي تعيش الآن في كاليفورنيا، أن تضع سياسة لنفسها لتوفق بين عملها في التسويق وبين القيام بأعمال المنزل ورعاية أطفالها وأدركت هذه السيدة أنها سوف تحتاج إلى قدر وافر من التركيز والقدرات العقلية الحادة لإعانتها على شحذ هذه المهارات، فاختارت كاميل مجموعة من مستخلصات الزهور لتستخدمها. تقول كاميل : "لقد

اخترت بعض المستخلصات الطبيعية لتساعدني على التنبه والتيقظ والتركيز أثناء القيام بعملي، ولقد كانت لها آثار إيجابية منذ أن بدأت في استخدامها".

اختر قائمتك من مستخلصات الزهور للحصول على مزيد من القدرة العقلية

إليك هذه القائمة التي تتضمن بعض الاحتمالات للحصول على مزيد من القدرة العقلية من خلال استخدام مستخلصات الزهور. ادرس هذه القائمة، وقرر أي الحالات الخمس تنطبق عليك تماما، ثم ضع هذه الحالات في قائمة تحتوي على الأولويات، مع مراعاة الترتيب بأن تضع أهم الحالات في مقدمة القائمة، الآن وبعد أن تكون قد اخترت القدرة العقلية التي تريد البدء بتقويتها أولا، اختر المادة المناسبة أي المادة المستخلصة من الزهور وابدأ في استخدامها يوميا لمدة أسبوعين.

وبعد استخدام هذه المادة لاحظ التغيرات التي ستطرأ على قدرتك العقلية لمعرفة مفعول هذه المادة، وعندما تلاحظ فلنقل مثلا أن القدرة على امتلاك ذهن صاف بدأت في التحسن، ابدأ في تقوية القدرة العقلية الثانية، واستمر في ذلك حتى تستطيع تقوية جميع القدرات العقلية التي يشتمل عليها برنامج البناء العقلي.

استخدام بعض مستخلصات الزهور للحصول على ذهن صاف

هل تشعر بالنعاس أو بالتبلد والكسل والفتور والنسيان، جرب *مستخلص زهرة النعنع البستاني* في حالة الشعور بالتشوش العقلي لاكتساب مزيد من التيقظ وصفاء الذهن، وسيساعدك هذا المستخلص على إعادة توازن الأيض: وهو مجموعة العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما لديك بحيث تستطيع استيعاب المزيد من الأفكار والتفكير بوضوح أكثر. فمستخلص *زهرة النعنع البستاني*

سيؤهل عقلك للحصول على مزيد من التفكير الواضح بإعطاء المخ مزيداً من الطاقة المطلوبة.

هل تريد أن تكون قادراً على الاحتفاظ بالعديد من القدرات العقلية التي تعمل معاً في وقت واحد، أو معرفة جميع التفاصيل لمشكلات مختلفة في نفس الوقت ؟ وهل تريد مزيداً من المرونة العقلية ؟ استخدم مستخلص زهرة *(رابيتبرش)* الذي سيساعدك على امتلاك عقل أكثر تيقظاً ونشاطاً ومرونة، وربما يساعدك أيضاً على القدرة على التركيز بشكل أفضل على تفاصيل عدة مشكلات تريد حلها جميعاً وفي وقت واحد.

هل تشعر دوماً بالحيرة أو هل تجد صعوبة في التركيز؟ هل تشعر بالخمول العقلي والثمل وفتور الهمة ؟ جرِّب استخدام مستخلص زهرة *(الماديا)* الذي يساعد على التفكير بشكل أكثر دقة، وعلى الحصول على مزيد من التركيز، فسوف يعيد إليك استخدام هذه المستخلصات قدرتك على التركيز الدقيق الذي تريده دائماً أثناء التفكير في أي موضوع.

هل تستغرق وقتاً كبيراً في رؤية الصور الكبيرة، أو في ترتيب الأفكار والتفاصيل بحيث تكون معاني مفيدة ؟ استخدم مستخلص *(شاستاديزي)* الذي سيساعدك في تغيير ذلك، لأن هذا المستخلص سيمنحك مزيداً من التبصر، لرؤية المعاني بشكل أوضح وسط جميع التفاصيل. ويوصى باستخدام هذا المستخلص للأشخاص الذين يقومون بأعمال عقلية مثل الكتابة والبحث والتدريس.

هل تشعر بعدم التركيز عندما تتكلم، أو هل تعجز عن التعبير عن كثير من الأفكار في وقت واحد أثناء التحدث مع الآخرين ؟ استخدم مستخلص زهرة *القسموس*؛ وهي عشب أمريكي استوائي جميل الزهر من الفصيلة المركبة فسوف يساعدك على توحيد أفكارك أثناء الحديث حتى يبدو كلامك أكثر

وضوحا وتناسقا، وسوف يساعدك هذا المستخلص أيضا على التحدث بطريقة أبطأ وعلى التعبير عن المزيد من الأفكار التي تجول بخاطرك.

ربما يكون الشيء المهم لدينا هو الحصول على مزيد من الحيوية العقلية الكافية عندما يحين الوقت لبدء مشروع عقلي، هل تجد نفسك تؤجل القيام ببعض الأعمال، أو هل تشعر بفتور عقلي، أو بعدم الاستجابة السريعة لما يدور حولك، كما لو كنت تجر قدميك وأنت تسير وقد تركت جميع طاقتك العقلية خلفك بالمنزل ؟ استخدم مستخلص زيت الذرة أو الشعير لزيادة الحماس وتشجيع روح المبادرة لديك.

استخدم مستخلصات بعض الزهور لزيادة حدة التفكير

هل تريد مزيدا من التفكير الواضح القوي أو هل *تريد عقلا خاليا* من الأفكار السلبية ؟ استخدم مستخلص *زهرة ماونتين بنيرويال*، فإذا ما حدث وكان عقلك مليئا بالأفكار السلبية أو النماذج الفكرية المشوشة أو حتى أفكار الآخرين، يمكن لهذا المستخلص أن ينظف عقلك، كما لو كان يكنس الأفكار السلبية والخيالات، كما سيعيد إلى عقلك نشاطه وحيويته الطبيعيين وسوف تجد نفسك تفكر بشكل أكثر حدة.

هل يكرر عقلك التفكير في نفس الفكرة عدة مرات كما لو كانت هذه الفكرة تستبد به ؟ سوف يحطم زهرة *الكستناء الأبيض* هذه المادة. وذلك لأن الأفكار المتكررة والمتناوبة يمكن أن تقضي على حيويتك العقلية أو أن تشوش تفكيرك، أو أن تتسبب في الشعور بالصداع والأرق، وسيخلصك هذا المستخلص من القلق والتفكير المشوش.

هل دائما ما تستكمل للآخرين أفكارهم وهل دائما ما ينفد صبرك أو ما تتسرع في تفكيرك ؟ استخدم مستخلص (*الأمبيشيتر*) الذي سيساعدك على تصحيح ذلك. فربما تكون ذكيا وسريع الخاطر أو تمتلك قدرة عقلية فائقة،

ولكن يمكن للتوتر الداخلي والقلق اللذين تشعر بهما أن يعرقلهما تفكيرك، وأن يقضيا على قدراتك العقلية. وسوف يساعدك (*الأمبيشيترم*) على أن يقل شعورك بنفاد الصبر والتسرع في التفكير.

إذا ما كنت طالبا أو معلما، وعندما كان تفكيرك حادا جدا في بعض الأوقات لدرجة أن تفرط في التفكير لدرجة إجهاد عقلك، في هذه الحالة استخدم مستخلص زهرة *الكبوسين* التي ستساعدك على استعادة الحيوية؛ لشحذ نشاطاتك الفكرية، وسوف يمنح عقلك المزيد من الدفء والحيوية المتجددة.

هل تفقد التفاصيل، أو تنسى النقاط المهمة، أو ليس لديك هدف جاد تسعى لتحقيقه نتيجة لشعورك بنوع من التشوش العقلي ؟ استخدم مستخلص *زهرة الأفوكاته* : وهو نبات أمريكي استوائي مثمر من فصيلة الغاربات ذو ثمر شبيه بالإجاص. فسوف يشحذ هذا المستخلص نسبة التركيز العقلي لديك كما سيدرب ذاكرتك على تذكر التفاصيل، وسوف يجعلك تشعر بأن هناك هدفا في الحياة تسعى لتحقيقه، إنه سيمنحك الشعور بالمتعة إذا ما قبلت مواجهة أحد تحديات القدرة العقلية مثل حل الألغاز والاختبارات والمهام الفكرية الجديدة.

استخدام بعض مستخلصات الزهور للحصول على مزيد من التركيز القوي

هل تريد أن تكون قادرا على أن تحتفظ بقوة التركيز حتى وأنت محاط بقدر كبير من الأنشطة الواجب عليك القيام بها ؟ إن مستخلص *زهرة القرنفل الهندية* سيساعدك على الاحتفاظ بتركيز قوي أثناء القيام بأحد الأنشطة الصاخبة أو الشعور بالإجهاد، كما سيساعدك أيضا في تنسيق الأنشطة المختلفة في وقت واحد. وسوف يعينك أيضا على اكتساب شعور الاتزان والتركيز أثناء القيام بنشاط مجهد.

هل تعاني من كثرة أحلام اليقظة والانحراف عن الموضوع الرئيسي الذي تفكر فيه عندما تحاول التركيز عند القيام بإحدى المهام العقلية ؟ سيمنحك

مستخلص *زهرة الظيان (ياسمين البر)* تركيزا حادا، وسوف يقضي على أضغـــاث أحلام اليقظة. إذا وجدت نفسك مشغول البال ببعض الخيالات والأفكــار غــير العملية، سوف يعيد الظيان التركيز القوي إلى عقلك.

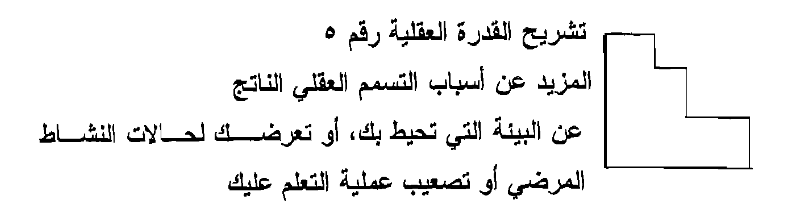
هل تشعر بضعف وظائف التفكـير لديـك بشـكل عـام ؟ سيسـاعدك مستخلص *إكليل الجبل* على تقوية هذه الوظائف وسوف يساعدك أيضـا علـى تنشيط ذاكرتك وقدرتك على التذكر في نفس الوقت الذي سيقضي فيـه علـى النسيان وعدم التركيز.

هل ينهمك تفكيرك في تذكر الأحداث الماضية بينما تحاول التركيز فـي التفكير في مشكلات الحاضر ؟ سيساعدك مستخلص زهرة *صريمة الجدي* –وهـي من شجيرة أزهارها غنية بالرحيق– على التخلص من التـوق إلـى المـاضي والارتباط العاطفي بأحداثه. فعندما تتفهم الأحداث الماضية التي مـررت بـها، والعلاقات التي كونتها أو الأماكن التي ألفتها في الماضي، يمكنـك أن تحـول انتباهك عنها للحصول على مزيد من الحيوية للقيام بالمهام العقلية.

هل تشعر دائما بعدم التركيز عندما تبدأ في التفكير بـالآخرين أو فـي التعرف على مشاعرهم وأفكارهم ؟ سيساعدك مستخلص *بيناك يارو* على وضـع الحدود بين ما يدور في عقلك وما يدور في عقول الآخرين، وسـوف تكـون قادرا على تقوية تركيزك في التفكير، وسوف يبدأ عقلك في الشعور بمزيد مـن الكمال أو الاستقلال الذاتي ومزيد من الموضوعية.

هل تشعر بأحاسيس مختلطة في وقت واحد، أو هل تشعر بـأن عقلـك مكتظ بكثير من الأفكار أو بكثير من المعلومات التـي تـزود بـها ؟ سـوف يساعدك مستخلص *زهرة الشبث* على الحصول على مزيد من الهدوء العقلـي، فإذا كنت تعيش في إحدى المدن أو تعمل في مكتب مشحون بالعمل أو تشـاهد التليفزيون كثيرا ، فإن عقلك في الغالب ما يكون متخما بكثير من الأحاسـيس والخبرات والتصورات. من وجهة نظرك العقلية، يمكن أن يشبه ذلك الإفـراط

في تناول الطعام إلى حد التخمة. سيساعدك هذا المستخلص في التخلص من هذا الحمل الحسي الزائد للحياة العصرية.



تشريح القدرة العقلية رقم ٥
المزيد عن أسباب التسمم العقلي الناتج عن البيئة التي تحيط بك، أو تعرضك لحالات النشاط المرضي أو تصعيب عملية التعلم عليك

كيف يسلبك المكان العليل قدرتك العقلية ؟

لم نُعِر اهتماماً كافياً للحديث عن التواجد في الأماكن المغلقة التي يمكن أن تنطوي على كثير من المخاطر على صحتك وقدرتك العقلية. من ضمن هذه الأماكن مكاتب العمل في المباني الحديثة المجهزة بأحدث التقنيات، والمراكز التجارية وغيرها من الأماكن المغلقة التي نقضي فيها جزءاً كبيراً من الوقت.

السجاد. يمكن أن يكون السجاد الذي يكسو أرضية المكاتب أو غيرها من الأماكن مسمماً للأعصاب، وقد كشف تحليل كيميائي للغازات المنبعثة من السجاد المفروش في المكاتب عن وجود العديد من المواد الكيميائية السامة في هذا السجاد، مثل غاز (الفورمالدهايد) وهو غاز عديم اللون نفّاذ الرائحة، والبنزين، والعديد من الغازات الأخرى.

المواد العازلة. تحتوي المواد العازلة الخاصة بالزبد الذي يحدث كيميائياً والمستخدم في مكافحة الزيت بخاصة على غاز الفورمالدهايد الذي يؤثر على سلامة العقل. كما تتسبب الأدخنة الرقيقة المتطايرة من إزالة الغازات المشربة لهذه المنتجات في الشعور بأحد أو جميع هذه الأعراض الخاصة بالتشوش أو الارتباك العقلي :

- الاكتئاب.
- الإجهاد.

- ▼ الذاكرة الضعيفة.
- ▼ التفكير المشوش.
- ▼ مشاكل في التركيز (صعوبة التركيز).
- ▼ الأوهام.
- ▼ الصداع.
- ▼ التشوش العقلي.
- ▼ الدوار.
- ▼ الحمى.

يجب أن تعي أنك ربما تستنشق هذا الغاز (الفورمالدهايد) في أي مكان تتوقع وجود هذا الغاز فيه مثل أي منزل عادي، مكتب ما بأحد المباني، أحد المستشفيات، أحد المراكز التجارية، المنتجات الورقية، حتى الملابس ذات المطبوعات المستديمة التي ترتديها.

آلات الطباعة : يمكن أن يتسبب الغاز المنبعث من آلات الطباعة في حدوث الأعراض التالية :

- ▼ الارتباك.
- ▼ قلة الانتباه.
- ▼ الإجهاد.
- ▼ بطء رد الفعل في بعض الأحيان.
- ▼ فقدان الحس والشعور بوخز خفيف من آثار التعب.
- ▼ عدم القدرة على تنسيق الأمور.
- ▼ ضعف القدرة على صنع القرارات.
- ▼ الكسل والخمول.
- ▼ الدوار.
- ▼ الصداع.
- ▼ التشوش العقلي.

لذلك عندما تتساءل في المرة القادمة عن سبب تضاؤل ذكائك، فعليك أن تنظر حولك، فربما تكون البيئة المليئة بالسموم هي السبب في انخفاض نسبة الذكاء لديك.

سر بناء العقل رقم ٣٥

كن أكثر تيقظا ، تغلب على المشاكل التي تواجهها في التعلم، ودعم قدرتك العقلية على الإبداع عن طريق استخدام مستخلصات الزهور العطرية

تساعد مستخلصات الزهور العطرية على تقوية قدرتك العقلية فيما يخص الانتباه، صعوبات التعلم، والقدرة الإبداعية.

استخدام بعض المستخلصات العطرية لمزيد من التيقظ والانتباه

هل تشعر أحيانا بأنك لا تريد النهوض من الفراش، وألا ينكشف عنك الغطاء، وأنك غير مدرك لما يحدث حولك في العالم الذي تعيش فيه ؟ هل تعتبر البقاء متيقظا أثناء النهار خلال ساعات العمل مهمة روتينية شاقة ؟ استخدم مستخلص *زهرة الصقلاب (حشيشة اللبن)* الذي سيغير رغبتك في الهروب من التيقظ وحالة الوعي بما يدور حولك إلى حالة الانتباه القوي، والاعتماد على النفس، إذا وجدت نفسك تميل إلى الرغبة في عدم الوعي أو الهرب من الواقع بتناول أطعمة معينة أو مواد مخدرة أو عن طريق النوم لساعات طويلة، فسوف يساعدك هذا المستخلص للتغلب على هذه الحالة.

هل تريد أن تمتليء بالحيوية والنشاط، وأن تمتلك قدرة عقلية فذة بدون تناول أي منبهات ؟ إذا أردت ذلك عليك باستخدام مستخلص زهرة *مجد الصباح*. يشعر الكثير من الناس بالكسل والتبلد والفتور في فترة الصباح كما يشعرون

بعدم القدرة على بدء اليوم دون تناول أية منبهات. ولكن هذه الحالة أو هذه المنبهات سوف تكون السبب في ضعف القدرة العقلية لديهم.

هل تعمل لساعات طويلة أمام شاشة الكمبيوتر لدرجة أن تجهد عينيك، وتشعر بالصداع، أو تشعر بأن طاقتك قد استنفدت ؟ يمكنك استخدام توليفة خاصة من *مستخلص زهرة اليارو* الذي يساعدك على التخلص من هذه الحالة. ويمكن أيضاً للتلوث *الكهرومغناطيسي* (الكهربائي المغناطيسي) أو التلوث الإشعاعي الموجود في البيئة المحيطة بك أن يستنفد طاقتك الجسمانية وبذلك يجرد قدرتك العقلية من الطاقة الضرورية التي تتطلبها.

هل تشعر بأن أعصابك قد استنفدت، أوأنهكت من كثرة الإجهاد الذهني؟ استخدم *مستخلص اللافندر* الذي سيخفف من الضغط العصبي الذي تشعر به والذي سيعيدك إلى حالة التيقظ، وتكمن المشكلة هنا في كمية الجراح وعدم الارتياح اللذين تشعر بهما في عقلك الباطن، صحيح أنك متيقظ تماماً، ولكنك تريد الهروب من الواقع أو من حالة التيقظ هذه، فربما تشعر بالصداع أو بآلام في عينيك أو رقبتك أو كتفيك. استخدم اللافندر الذي سيساعدك على الشعور بالراحة، وسيخفف من حدة الآلام التي تشعر بها.

استخدام بعض مستخلصات الزهور للتغلب على الصعوبات التي تواجهها أثناء التعلم

إذا كنتَ طالباً، ربما تشعر بالملل أو باللامبالاةِ وعدم الاكتراث باستذكار المناهج الدراسية التي تدرسها، ولكن بالرغم من ذلك تحتاج لأن تغير هذه المشاعر. إذا كنت ترغب في ذلك، إذن عليك استخدام *مستخلص زهرة*

كاليفورنيا الذي سيساعدك على الخروج من هذه الحالة، كما سيمدك بالمزيد من الحماس المتجدد، وقوة الإرادة والالتزام.

هل تعاني من بعض الصعوبات في تعلم بعض الدروس أو هل دائماً تكرر نفس الأخطاء التي ترتكبها ؟ إذا وجدت نفسك تعيد التفكير في نفس الأفكار، أو التجارب، فيمكنك أن تستخدم مستخلص زهرة براعم *الكستناء* حتى تحفز قدرتك العقلية على فهم ما يحدث حولك، وذلك سيمنحك القدرة على التعلم بشكل أسرع وعلى اكتساب مزيد من التحمل. إذا كنت تحاول أن تبرع في مادة أكاديمية صعبة ، ولكنك لا تشعر بأي تقدم فيها، ربما يساعدك هذا المستخلص على توسيع مداركك.

ربما تكون مشاعرك متقلبة أو ربما يكون لديك إفراط في النشاط العاطفي، وتجد ذلك يؤثر على قدرتك على التركيز والاستذكار. استخدم *مستخلص زهرة الكاموميل* التي ستجعلك تشعر بالصفاء والهدوء والسكون كما سيهديء من توترك العاطفي، وسيخلصك من التقلب المزاجي الذي تشعر به دوماً أو على فترات متكررة، كما ستحسن من نشاط قدرتك العقلية الطبيعية.

هل تشعر بإعاقة ذهنية أو جسمانية تعاني منها منذ الميلاد أو بسبب حادث تعرضت له والذي سبب لك صعوبات في التعلم، وتحتاج إلى مزيد من التجلد والثبات ؟ أو هل تسترد عافيتك التي فقدتها بسبب التعرض لصدمة عصبية أو خسارة شيء ثمين ولا تزال تحتاج إلى قدرات عقلية سليمة لم تتأثر بكل ذلك؟ سيساعدك *مستخلص زهرة البنستيمون* في تقوية هذه القدرات والذي سيساعدك على المثابرة حتى تجتاز المحنة التي تمر بها أو تحصل على نتائج طبية إذا كنت قد تدربت تدريبا طويلا وتنتظر النتيجة، فسوف يساعدك هذا المستخلص على اكتساب مزيد من الجرأة والمرونة.

استخدام بعض مستخلصات الزهور لاكتساب مزيد من القدرة الإبداعية.

ربما لا تشعر بالاستلهام من ذاتك أو بعدم القدرة على الإبداع. استخدم *مستخلص زهرة السوس* التي سيعيد الحيوية والنشاط إلى مصادر الإلهام الداخلية لديك كما سيمدك بموضوعات غنية أو فكرية جديدة. دع هذا المستخلص يساعدك على التغلب على أية عقبات أو عوائق تكمن داخلك والتي تعوق قدرتك على الإبداع والتعبير الفني.

هل تكون لديك في بعض الأحيان بعض الأفكار العظيمة ولكن ليس لديك قوة الإرادة لكي تحققها أو حتى تعبر عنها ؟ استخدم *مستخلص زهرة ثمر العليق* التي ستساعدك على تحقيق أهدافك وأفكارك وتحويلها إلى شيء ملموس، وسيساعدك على تنظيم أفكارك ووضع خططك في قائمة أولوياتك كما سيساعدك على تنفيذ هذه الخطط.

هل ترى دائما الأشياء في أشكال ثابتة أو في صور مبتذلة، ولا يمكنك الهروب من هذه الرتابة إلى التفكير في بعض الأفكار والمفاهيم الجديدة بالنسبة لك ؟ ربما يساعدك *مستخلص زهرة القصيعن* في منحك مستوى أعمق من الإبداع. وسوف تكون قادرا على إدراك وفهم الأشياء الأساسية والضرورية في الوقت الذي ستتخلص فيه من العقبات التي تعوق قدرتك على الإبداع.

هل تريد الربط بين تفكيرك وخيالك، وامتلاك قدرة أكبر على الإبداع ؟ استخدم مستخلص *زهرة هاوندس تونج* الذي سيمدك بكل ما تحتاج إليه في هذا الخصوص، وربما يمنحك أيضا القدرة على التفكير بشكل دقيق وبصورة أوضح.

هل تكبت بداخلك التعبيرات الإبداعية التلقائية بسبب فقدانك الثقة في ذاتك ؟ استخدم مستخلص *زهرة اللارش* الذي سيمدك بالثقة في ذاتك لتعبر عن قدراتك الإبداعية التلقائية بطريقة جديدة، فربما يحل عقدة لسانك للتعبير عن قدراتك بشكل أكمل وأسهل.

كيف تستخدم مستخلصات الزهور العطرية

تعتبر هذه المستخلصات آمنة بشكل كبير ولا تسبب أي آثار جانبية ضارة، فبمجرد أن تختار المستخلص الذي تريده، استخدم قطارة كاملة منه أربع مرات يوميا عند الاستيقاظ من النوم، وفي منتصف النهار، وفي وقت تناول الشاي، ثم في وقت النوم ليلا.

إذا شعرت ذات مرة أن يومك مشحون بالضغوط أو أن إحدى القضايا العقلية لديك (مثل التركيز) تحتاج إلى مزيد من القوة، زود الجرعة إلى قطارة كاملة كل ثلاث ساعات، وضع في اعتبارك أنه من المفروض أن تستخدم هذا المستخلص لمدة أسبوع واحد تقريبا. ولكن يمكنك تزويد الجرعة – إذا لزم الأمر – إلى أسبوعين حتى تلاحظ حدوث تغيير فعلي.

عليك أن تفهم أن هذه المستخلصات إنما هي أدوية للعلاج التدريجي، فهل تعمل ببطء، وبعمق. ارجع إلى المصادر في نهاية الكتاب للحصول على معلومات حول كيفية الحصول على هذه المستخلصات.

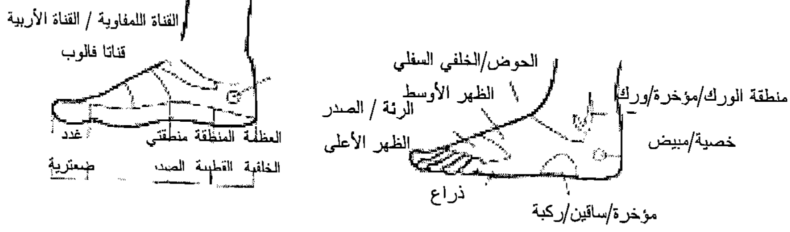
سر بناء العقل رقم ٣٦
الحصول على مزيد من القدرة العقلية

ربما تندهش عندما تعلم أنه يمكنك الحصول على مزيد من القدرة العقلية التي تكمن في رؤوس أصابعك. لا، فلا يوجد - كما تعتقد الآن - خلايا عصبية أو جهاز إرسال عصبي تحت الجلد، ولكن يوجد هناك نوع من أنواع التقنيات التي تعتبر واحدة من فنون العلاج التي تساعدك على توصيل رسالة ما إلى المخ.

وتوجد هذه التقنية في أحد فنون العلاج الطبيعي أو الطب النفسي وتسمى (بعلم الانعكاس اللاإرادي) الذي يتضمن وجود بعض مراكز القوة الفعالة للتدليك أو العلاج بوسائل ميكانيكية بارعة في قدميك ويديك، والتي تمد أعضاءك وعضلاتك والجهاز العصبي والمخ بالقوة والتحفيز على العمل والنشاط. وطبقا لهذا العلم، الذي تم تطويره منذ ثمانين عاما، فإنه توجد خريطة كاملة للطاقة والنشاط في جسدك في باطن كل قدم وفي راحة كل يد.

ربما يصعب إثبات هذه النظرية، ولكن علماء الانعكاس اللاإرادي كانوا يدلكون برفق مراكز القوة الفعالة المتعددة في الجسد والموجودة في القدمين واليدين والتي ترسل نوعا من أنواع الطاقة العلاجية لجميع مناطق وأجهزة أجزاء الجسم، بما في ذلك المخ ووظائفه (انظر إلى الشكل ٣-٣)





ظاهر القدم اليمنى

ظاهر القدم اليسرى

(شكل ٣-٣)

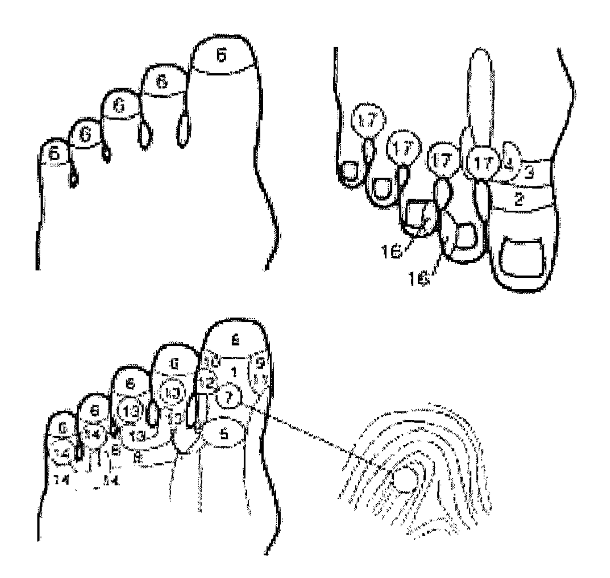
مفتاح الوصول إلى مزيد من القدرة العقلية يكمن في أصابع القدم الكبرى.

إن مفتاح الانعكاس الإرادي للوصول إلى مخك والمدخل إلى مزيد من القدرة العقلية يكمن في الأصبعين الكبيرين في قدميك، خاصة من الجانب الذي يوجد به لبد القدم (وهو جزء غليظ كالوسادة الرقيقة) في باطن القدم، لكل إصبع من مؤخرة ظفر الأصبع إلى المفصل الأول وهي تعتبر مراكز انعكاس لاإرادي لمراكز القوة الفعالة الموجودة في الغدد الصنوبرية، والنخامية في المخ، وكذلك الجيوب الجسدية، والغدد الهايبوتلامسية (ما تحت السرير البصري والرقبة وغيرها من أجزاء الجسم .. (انظر إلى الرسم التوضيحي لمعرفة المزيد من التفاصيل)، وتعتبر جميعها من الأجزاء البالغة الأهمية في المخ.

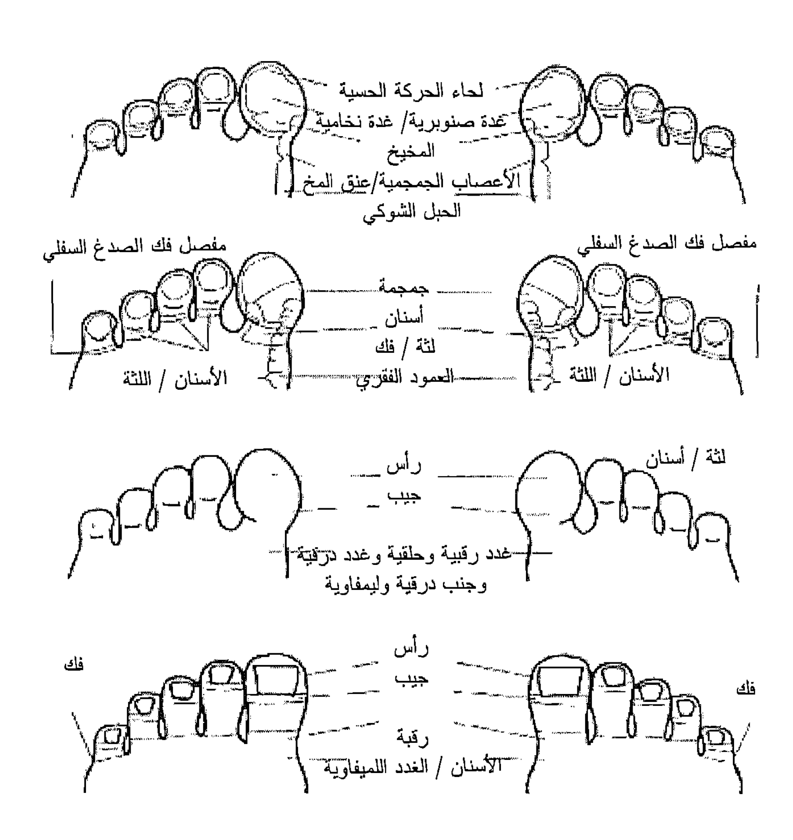
وتعتبر الغدة النخامية هي الغدة الرئيسية في الجسم، والتي تتحكم في جميع وظائف الغدد الصماء وإفرازها للهرمونات التي تؤثر على النمو ونسبة السكر في الدم ومستوى الطاقة والنشاط وكذلك الأيض (وهو مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتوبلازما ودثورها، وبخاصة التغيرات الكيميائية (في الخلايا الحية) التي بها تؤمن الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية والتي بها تمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها).

وتنظم الغدد الهايبوتلامسية نشاط الجهاز العصبي المستقل والذي يتحكم بدوره في ردود الأفعال العاطفية، الشهية، ودرجة حرارة الجسم، والنوم.

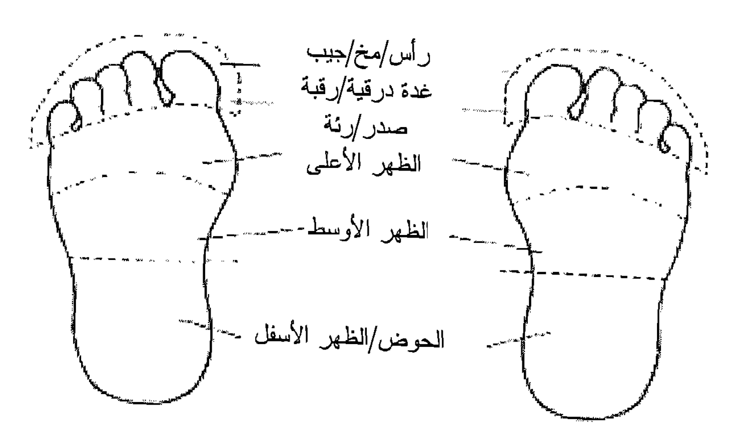
وتلعب الغدد الصنوبرية دورا مهما في التحكم في جميع الإيقاعات الجسدية ودورات النوم والاستيقاظ، ووظيفة الابتكار، فإذا استطعت الإبقاء على عمل هذه الأعضاء الحيوية للمخ بشكل نشط، فسوف تحفز بذلك نشاط قدرتك العقلية (انظر الرسوم البيانية رقم ٣-٤ ، ٣-٥، ٣-٦).

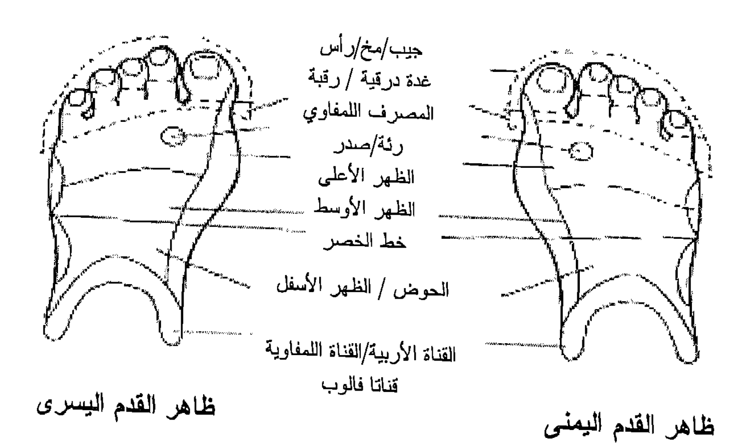


(شكل ٣-٤)


لحاء الحركة الحسية
غدة صنوبرية/ غدة نخامية
المخيخ
الأعصاب الجمجمية/عنق المخ
الحبل الشوكي
مفصل فك الصدغ السفلي
مفصل فك الصدغ السفلي
جمجمة
أسنان
لثة / فك
الأسنان / اللثة
العمود الفقري
الأسنان / اللثة
لثة / أسنان
رأس
جيب
غدد رقبية وحلقية وغدد درقية
وجنب درقية وليمفاوية
رأس
فك
جيب
فك
رقبة
الأسنان / الغدد الليمفاوية

شكل (٣-٥)

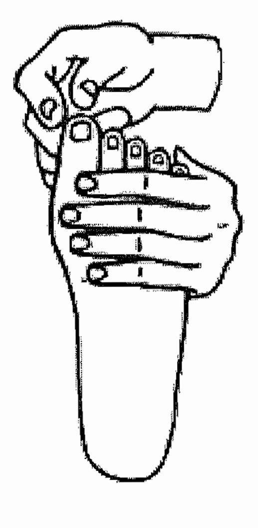

رأس/مخ/جيب
غدة درقية/رقبة
صدر/رئة
الظهر الأعلى
الظهر الأوسط
الحوض/الظهر الأسفل
باطن القدم اليمنى
باطن القدم اليسرى


جيب/مخ/رأس
غدة درقية / رقبة
المصرف اللمفاوي
رئة/صدر
الظهر الأعلى
الظهر الأوسط
خط الخصر
الحوض / الظهر الأسفل
القناة الأربية/القناة اللمفاوية
قناتا فالوب
ظاهر القدم اليسرى
ظاهر القدم اليمنى

شكل (٣-٦)

كيف تحفز النشاط العقلي عن طريق الضغط على إصبع قدميك.

- اخلع حذاءك وجوربك، واجلس مستريحا على مقعد أو على سريرك، وضع قدمك اليمنى على قدمك اليسرى بحيث تستطيع الإمساك بقدمك اليمنى بكلتا يديك معا. (انظر الشكل رقم ٣-٧).
- أمسك الأصبع الكبير في القدم اليمنى بإصبعي السبابة والإبهام. وثبت القدم اليمنى باليد اليسرى.
- اضغط بإصبع الإبهام على أعلى هذا الأصبع، اضغط أسفل الظفر على الجانب الناعم في باطن القدم، ثم قم بالضغط بشكل ثابت ومركَّز على شكل دوائر صغيرة (انظر إلى الرسم التوضيحي). قم بالضغط بشكل موجع، فإذا شعرت بالألم، استرح قليلاً وأوقف الضغط .



(شكل ٣-٧)

استمر في الضغط بثبات أسفل الجانب الأيمن من أصبعك، ثم أسفل الجانب الأيسر.

- ▼ استمر في الضغط على المنطقة السفلى خلف هـــذا الأصبـــع، أي أسفل مركزه. تذكر أن هذا الضغط تقوم به في الجوانب الخلفيـــة، أي أعلى الجانب المقابل لظفر الأصبع الكبير.
- ▼ استمر في تدليك مراكز الانعكاس اللاإرادي للأصبـــع فـــي القـــدم اليمنى لمدة ثلاث دقائق. الآن أعد التدليك عـــن طريـــق الضغـــط الثابت على الجوانب الخلفية الناعمة للأصابع الأربعـــة الصغـــيرة الأخرى في قدميك؛ حيث يوجد هناك أيضـــا مراكـــز انعكـــاس لا إرادي. استمر في التدليك لمدة دقيقة لكل أصبع.
- ▼ الآن اتبع نفس الطريقة في الضغط على وتدليك الأصبع الكبير فـــي القدم اليسرى، ثم الأصابع الأربعة الصغيرة في نفس القدم.
- ▼ أعد تدليك الأصبعين الكبيرين في كل قدم مرتين.
- ▼ عليك بالقيام بهذا التدليك لأصابع القدم لمدة دقيقة إذا كنـــت تحتـــاج إلى مزيد من النشاط العقلي، للقيـــام بمهمـــة عقليـــة أو لاجتيـــاز اختبارها، أو لحضور اجتماع ما.

اضغط أيضا على أصبعي الإبهام في كلتا اليدين للحصـــول علـــى مزيد من القدرة العقلية

- ▼ بينما تجلس في الاجتماع، قم بهذا التدليك السري للحصـــول علـــى مزيد من القدرة العقلية ولكنك هذه المرة ســـتدلك أصـــابع يديـــك. فسوف تجد نفس *مراكز الانعكاس اللاإرادي* في أصبعـــي الإبـــهام وفي أطراف أصابع اليد الصغيرة، فعليك بالتدليك كما سنوضح لـــك بدلا من الشعور أثناء الاجتماع بالملل الذي ينتـــج عنـــه حركـــات

عصبية مثل نقرك بالقلم على المنضدة أو هز رجليك على نحو متواصل.

- أمسك أصبع الإبهام في اليد اليمنى بكل من أصبعي السبابة والإبهام في اليد اليسرى، استخدم أصبع الإبهام في اليد اليسرى لتكرار الضغط بثبات لتدليك الجزء العلوي لأصبع الإبهام في اليد اليمنى وكذلك الجوانب والأجزاء الخلفية الناعمة.
- استمر في هذا الضغط في أطراف الأصابع والجوانب السفلية للأصابع الأربعة الأخرى في اليد اليمنى، وكرِّر نفس هذا الضغط والتدليك مع أصبع الإبهام الأيسر وكذلك الأصابع الأخرى في اليد اليسرى، وقم بهذا التمرين لمدة خمس دقائق لكل يد، واستمر فيه إذا شعرت بالرغبة في ذلك.

تشريح القدرة العقلية رقم ٥

الأمر لا يتعلق بتدهور قدرتك العقلية، ولكن هناك عوامل أخرى تجعل عقلك أكثر نضجاً

يقدر خبراء العقل نسبة كبار السن من الرجال والنساء ممن تبدو عليهم علامات مرض الزهايمر بأنها تتراوح ما بين ١٠% إلى ٢٠% وربما يرجع السبب في تدهور قدرتهم العقلية إلى عدة عوامل، فهناك خطوات إيجابية يمكنك اتخاذها للقضاء على هذا التدهور.

حالات التدهور التي تحاكي حالة التدهـــور العقلـــي المصاحبـــة لمرض الزهايمر

١-*محاكاة الشيخوخة*. تتراوح نسبة مرض الشيخوخة الكاذبة مـــا بيـــن ١٠ إلى ٣٠% ، وترجع أسباب تدهور قدرتهم العقلية إلى شيء مـــا يختلف عن التدهور العقلي الحقيقي.

٢-*استسقاء الرأس*. بعض الحالات المرضية الشائعة يمكـــن أن تمثـــل الأعراض المشابهة لأعـــراض الشـــيخوخة. مثـــل عـــدم تـــوازن الهرمونات، أو الإصابة بمرض معدٍ، أو استسقاء الرأس.

٣-*الإصابة بمرض الكُلَى*. يوجد حوالي مائة حالة مرضية تؤثـــر علـــى المخ قبل أي عضو في الجسم ولكن الشيخوخة ليست مـــن بينـــها. على سبيل المثال، الإصابة بمرض الكلى الذي لم يتـــم تشـــخيصه، والذي يمكن – مع عدم وجوده – الحصول على قدرة عقلية ســـليمة ولكن وجود هذا المرض يجعل الشـــخص يبـــدو مثـــل الفُصـــامى (المصاب بالفصام).

٤-*نقص السكر في الدم*. وهو ما يسمى (بالهيبوجليكيميا) أي نقص غير سوى في مقدار السكر في الدم والذي ينتج عن هـــذه الأعـــراض: الضعف، الدوار، والارتباك.

٥-*النقص الغذائي*. مثل الإصابة بمرض الأنيميا (نقص نسبة الحديـــد في الدم)، والتعرض لملوثات البيئة (الأكسيد الأحادي، الرصـــاص، الزئبق، سوء التغذية، ونقص الفيتامينات مثل نقص فيتـــامين B_{12} أو حمض فوليك أسيد). فيمكن لكل هذا أن يتســـبب فـــي حـــدوث الشيخوخة الكاذبة لدى كبار السن.

٦-*الأدوية*. ينتج عن استخدام العقاقير المخدرة بعض الآثار الجانبية التي تسبب الارتباك العقلي لدى كبار السن، وتنتشر هذه الحالات من الارتباك العقلي بشكل شائع بين كبار السن كرد فعل معاكس للأدوية المخدرة التي يستخدمونها.(٧) ففي حالات كثيرة يكون الحل الوحيد لإعادة القدرة العقلية السليمة إلى كبار السن هو إيقاف استعمال العقاقير المخدرة، وإليك هذا المثال عن الشيخوخة الزائفة.

نصح أحدهم رجلين في منتصف العمر بالذهاب إلى أحد الأطباء النفسيين. وقد كان الرجل الأول يعاني من عدم قدرته على القيام بالعمليات الحسابية، وعدم تذكر الأحداث التي حدثت منذ وقت وجيز، وكان الرجل الثاني يعاني من بطء الاستجابات العقلية والحركية، فقد كان دائما ما يخطيء في الاتجاهات الزمنية والمكانية، كما كان يعاني من عدم القدرة على التركيز، وعدم التعرف على الأشياء التي كتبها بخط يده. هل كانا شيخين ؟ أبدا، على الإطلاق.

وقد ثبت أن كليهما كان يتعاطى مخدر الميثولين على سبيل العلاج والتداوي ومهدئا للأعصاب يسمى هالوبيريدول كعلاج لمرض فرط الدم. وبمجرد توقفهما عن استخدام هذه الأدوية، اختفت جميع الأعراض التي كانا يعانيان منها خلال ٧٢ ساعة.

٧-*الاكتئاب*. يعتبر من أحد العوامل بالغة الأهمية التي يمكن أن تتسبب في أعراض مثل مواجهة صعوبات في التنبه، فقدان الذاكرة، تدهور القدرة العقلية. راجع سر بناء العقل رقم ١٤ للإلمام بالمناقشة الكاملة التي وردت بخصوص هذا العامل.

٨-*تطبيق برنامج بناء العقل بعد فوات الأوان*. لا تنس أنك إذا بدأت في تطبيق برنامج البناء العقلي في سن مبكرة، فلن تعاني من الأعراض التي يعاني منها المسنون ولن تتدهور قدرتك العقلية.

سر بناء العقل رقم ٣٧
قم بتدليك جزئي المخ (النصفيـــن الأيمــن والأيســر مــن الدماغ) للقضاء على النسيان

يمكنك أيضا تدليك الجزء الأيمن أو الأيســـر مــن المــخ لتنشيط القدرات العقلية الموجودة في كل جـــزء، بمعنـــى أن لديــك الآن فـــي متناول يدك المفتاح لتنشيط إما الجزء الذي يحتـــوي علـــى القـــدرات العقليـــة والتحليلية أو الجانب الذي يحتوي على القدرات الحدسية والإبداعية.

القيام بتمرين تدليك الجزء الأيسر مـــن المـــخ (نصــف الدمـــاغ الأيسر)

إذا أردت تقوية مهاراتك الفكرية والكلامية والتحليلية، إذن قم بتدليك هذا الجزء من المخ الذي يحتوي على هذه القدرات.

- اتبع التعليمات التي تم سردها في السر رقم ٣٦ لبناء العقل لتدليـــك الأصبع الكبير في القدم اليمنى. وسوف ينشط تدليك هذا الأصبـــــع بدوره القدرات العقلية الموجودة في الجزء *الأيسر* من المخ.
- استمر في هذا التمرين لتدليك الأصابع الأربعة الصغـــيرة، وافعـــل نفس الشيء مع الأصبع الكبير والأصابع الأربعة الصغيرة في القدم اليمنى.
- أعد هذا التمرين ولكن هـــذه المـــرة ســـتقوم بتدليـــك الأطـــراف والأجزاء السفلية لأصبع الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى في اليـد *اليمنى* ثم دلك الأطراف والأجزاء السفلي لأصبع الإبهام والأصـــابع الأربعة الأخرى في اليد *اليمنى*.

القيام بتمرين تدليك الجزء الأيمن من المخ (نصف الدماغ الأيمن)

إذا أردت تقوية مهاراتك الحدسية والإبداعية، إذن قم بتدليك هذا الجـزء من المخ الذي يحتوي على هذه القدرات.

- اتبع التعليمات التي تم سردها في سر بناء العقل رقـم ٣٦ لبناء العقل *لتدليك الأصبع الكبير في القدم اليسرى*. وسوف ينشط تدليك هذا الأصبع بدوره القدرات العقلية الموجودة في الجزء الأيمن من المخ.
- استمر في هذا التمرين لتدليك الأصابع ***الأربعة*** الصغيرة وافعل نفس الشيء مع الأصبع الكبير والأصابع الأربعة الصغيرة في القدم *اليسرى*.
- أعِدْ هذا التمرين ولكن هذه المرة ستقوم بتدليك الأطراف والأجزاء السفلية لأصبع الإبهام والأصابع الأربع الأخرى في اليد *اليسرى* ثم دلِّك الأطراف والأجزاء السفلية لأصبع الإبهام والأصابع الأربعة الأخرى في اليد *اليمنى*.

القيام بتمرين تقوية الذاكرة وعدم النسيان باستخدام مراكز الانعكاس اللاإرادي

ربما لا تكون ذاكرتك قوية كما ينبغي بسبب معاناتك مثلاً من بعض الضغوط أو ازدحام عقلك بكثير من الأفكار، أو ربما لعدم امتلاكك الطاقة العقلية الكافية.

جرِّب القيام بهذا التمرين العقلي عندما تريد الاستذكار أو الكتابة، أو التفوق في مادة دراسية أو اتقان لغة، أو قم به قبل القيام بأية أنشطة توجد في الجزء الأيسر من المخ.

قم بالتمرين العقلي الذي ذكرناه لك والذي تفعله مستخدماً أصابع قدميك انظر إلى الرسم البياني رقم ٣-٣ لرؤية المكان الذي توجد به *مراكز الانعكاس اللاإرادي*.

١-*فم المعدة*. حرِّك فم المعدة والحجاب الحاجز اللذين يوجدان في باطن القدم اليمنى. سيساعدك هذا التمرين على الشعور بالارتياح والهدوء كما سيهدىء هذا التمرين عضلات البطن ويخلصك من تقلصاتها.

استخدم أصبعي السبابة والإبهام في أي يد من يديك، وضع إصبع الإبهام على *مراكز الانعكاس اللاإرادي* كما هو موضح في الرسم، وقم بالضغط الثابت بأصبع الإبهام، وكما تعلمت يجب أن يكون الضغط بشكل موجع، وقم أثناء الضغط الدائري (على شكل دائرة) بعمل (١٦) دائرة في اتجاه عقارب الساعة بأصبع الإبهام في هذا المكان.

أَعِدْ هذا التمرين في نفس المكان في قدمك *اليسرى*.

٢-*الغدة النخامية*. شغِّل *مراكز الانعكاس اللاإرادي* الموجودة في الغدة النخامية، الموجودة في منتصف الجانب السفلي الناعم للإصبع الكبير في القدم *اليمنى*. قم بالضغط الثابت بإصبع الإبهام على أن يكون الضغط بشكل موجع، وقم أثناء الضغط الدائري بعمل ١٦ دائرة في اتجاه عقارب الساعة بإصبع الإبهام في هذا المكان.

أعد هذا التمرين في نفس المكان في القدم *اليسرى*. فسوف يساعدك على تحفيز هذه الغدة لإفراز الهرمونات الضرورية، والتي تستفيد بها جميع وظائف الجسم - حيث إن هذه الوظائف ترتبط بالقدرة العقلية.

٣-*المخ*. شغِّل *مراكز الانعكاس اللاإرادي* للمخ الموجودة في الإصبع الكبير في القدم اليمنى، ثم قم بهذا التمرين في الأصابع الأربعة

الصغيرة في القدم اليمنى، وافعل نفس الشيء مع الأصبع الكبير والأصابع الأربعة الصغيرة في القدم اليسرى. اتبع التعليمات التي تم سردها في سر بناء العقل رقم ٣٦.

٤-*الغدة الدرقية.* شغّل مراكز الانعكاس اللاإرادي لهذه الغدة وكذلك الغدة الجنبدرقية الموجودة في الإصبع الكبير في كل قدم. حرّك الجوانب والمنطقة الوسطى الرئيسية الموجودة في منتصف القدم *اليمنى.* قم بالضغط الثابت مستخدماً إصبع الإبهام على أن يكون الضغط بشكل موجع، وقم أثناء الضغط الدائري (على شكل دائرة) بعمل ١٦ دائرة في اتجاه عقارب الساعة بإصبع الإبهام في هذا المكان.

أعد هذا التمرين في نفس المكان في القدم *اليسرى*، فسوف يساعدك هذا التمرين على إرسال الطاقة إلى هذه الغدد التي تتحكم في أداء العضلات وتخلصها من التوتر كما تتحكم في معدل الأيض.

٥-*الغدة الكُظرية*. وأخيراً حرّك *مراكز الانعكاس اللاإرادي* شغل *مراكز الانعكاس اللاإرادي* للغدة الكُظرية في باطن القدم *اليمنى* حول مشط القدم أو قوس القدم، قم بالضغط الثابت في هذا المكان مستخدماً إصبع الإبهام على أن يكون الضغط بشكل موجع، وقم أثناء الضغط الدائري بعمل ١٦ دائرة في اتجاه عقارب الساعة بإصبع الإبهام في هذا المكان.

أعِدْ هذا التمرين في نفس المكان في قدمك *اليسرى* فسوف يساعدك على إفراز الكُظرين (هرمون تفرزه الكظرية) الذي يجعلك أكثر تيقظاً.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢١
الشيء الذي لن تنساه أبداً

- قم في أحد الأيام بفحص دقيق لصورة ، أو شخص ما، أو أي شيء تختاره بشكل عشوائي لمدة دقيقتين ...
- انظر بعيداً وارسم ما رأيته دون النظر إلـــى الصـــورة أو الرســم التخطيطي الذي اخترته، وفي نهاية اليوم، أعد رسم هذه الصـــورة أو هذا الشكل من الذاكرة.
- قم باختيار شيء جديد وارسمه في كل يوم لمدة أسبوع، وضع كــل الرسومات بعيداً عنك ثم أعد رسمها جميعاً من الذاكرة.
- لاحظ جميع الاختلافات والتناقضات بين كل الرسومات.
- افعل ذلك ثانية لمدة عدة أسابيع حتى تتفق تماماً جميع رســـوماتك في نهاية الأسبوع مع الرسومات التي ترسمها في كل يـــوم علـــى حدة.

سر بناء العقل رقم ٣٨
تقوية قدرتك العقلية على التذكر

اشتهرت العالمة الأنثروبولوجية (علم الإنسان) مـــارجريت ميد بامتلاكها ذاكرة حديدية. فلقد شاهدت ودرست وكتبت خلال حياتها المهنيــة كثيراً من شعوب العالم والبيئات التي عاشت فيها، حيث إنـــها كــانت تتمــيز بقدرتها الرائعة على تذكر جميع التفــاصيل تقريبــاً، والمواقــع أو الأمــاكن المختلفة، ومختلف الظروف والشعوب، والأشخاص، والأحداث، كما لو أنـــها حدثت بالأمس فقط.

من المحتمل أن يكون السبب في امتلاكها لهذه الذاكرة القوية الواضحة هو أن الأحداث كانت "كالرسائل التي تُحول إلى رموز تلغرافية يتم الاحتفاظ بها في مصارف أو بنوك ذاكرتها" في شكل أحاسيس قوية مجسدة وأفكار ومفاهيم حية بدلاً من كونها حقائق أو أفكاراً تجريدية.

في الواقع، لقد عبر عن هذه النظرية واحد من المهتمين بالعلوم الثقافية عامة وبدراسة الذاكرة خاصة وهو أحد الخبراء في هذا المجال، إنه الكاتب والخطيب الروماني القديم "سيكيرو"، والذي كان معروفاً في القرن الأول بعد الميلاد. قال "سيكيرو" إنه إذا أردت أن تتأكد من تذكر الأحداث بعد مضي وقت طويل من وقوعها، يجب أن تحفظها عن ظهر قلب بمعنى أن تتعرف على سمة واضحة فيها تجعلها متميزة بالنسبة لك مثل الصور المليئة بالحركة والألوان والأحاسيس.

أي أنك يجب أن تُميز التجارب أو الخبرات التي مررت بها إما بكونها "ذات جمال لا مثيل له أو العكس " بنوع من أنواع "الزخرفة"؛ لتأخذ شكل الأثر الكوميدي أو الانطباع الذهني الأخَّاذ.

تذكر قوتك، وقم ببناء قدرتك العقلية

إليك أحد التمارين الذي يقوم على هذه الفكرة، وهي أنه كما كنا ونحن أطفال نحفظ عن ظهر قلب التجارب التي مررنا بها والتي كانت غنية بالتفاصيل والخبرات المؤثرة، نقوم الآن أيضاً "بتخزين المعلومات التي تتميز بنشاط وقوة الملاحظة والإدراك الحسي" [٨].

وعندما تتذكر فترة الطفولة التي مررت بها والتي كانت غنية بالأحداث والخبرات والذكريات، فإن هذه الفترة تُغذي ذكرياتك التي قمت بتخزينها في الفترات الأخيرة من حياتك. وتقوم عملية تذكر أحداث الطفولة هذه بطريقة ما بشحن "الخلايا العصبية الموجودة في ذاكرتك" بنفس نوع الإثارة الذي كان لديك من قبل.

وللقيام بهذا التمرين، تحتاج لأن تسترخي لمدة ٤٥ دقيقـــة، وســتحتاج أيضا إلى أحد الرفقاء أو الزملاء ليقوم بتوجيه الأسئلة إليك، أو يمكنك تسـجيلها على شريط كاسيت، على أن تترك فترة من الصمت بعد كـــل ســؤال حتــى تستطيع بعد ذلك الإجابة على الأسئلة، ويفضل أن تكون إجابـــاتك مختصـــرة وسريعة وأن تروي ذكرياتك بشكل موجز بدلاً مـــن الإطنـــاب فـــي روايـــة القصص والحكايات، ويستحسن أن تفعل ذلك بعد أن تستلقي على أريكة مثـــلاً توجد في غرفتك، ثم أغمض عينيك ولكن دون الاستسلام للنوم.

تنفس بهدوء، وانتبه إلى تنفسك، وراقب النفس الذي تخرجه وهو يرتفـــع وينخفض في حالتي الشهيق والزفير، حتى تشعر بالارتياح والتيقظ.

على قدر ما أتذكر، لقد كانت طفولتي

سوف يوجه إليك رفيقك هذه الأسئلة، مع مراعاة ترك فترة زمنية بيـــن كل سؤال لوضع إجاباتك فيها. *أخبرني عن هذه الأشـــياء التـــي حدثـــت فـــي طفولتك:*

- ▼ ولد صغير السن.
- ▼ سيدة عجوز.
- ▼ الأطعمة المفضلة لديك.
- ▼ مدرس أحببته.
- ▼ تناول الآيس كريم.
- ▼ غرفة نومك.
- ▼ تسلق شجرة.
- ▼ حذاؤك المفضل.
- ▼ رحلة أسرية.
- ▼ المخبأ الذي كنت تلجأ إليه دائما.

- منطاد أو بالون.
- الذهاب لأحد المتاجر.
- اللعب على الشاطيء.
- أغنياتك المفضلة.
- حفل عيد ميلاد.
- إحدى الفتيات التي عرفتها.
- رجل عجوز.
- شخصيتك التليفزيونية المفضلة.

افتح عينيك، قف، تمدد، ثم لاحظ ما يشعر به عقلك وجسمك.

تذكر الشعور الذي كنت تشعر به عندما ...

ثم اجلس على مقعد، افتح عينيك، واجعل رفيقك يوجه إليك هذه الأسئلة، مع الصمت لمدة دقيقة بعد كل سؤال. *تذكر ما كنت تشعر به عندما.*

- استيقظت من النوم هذا الصباح.
- تخرجت من المدرسة العليا.
- فعلت الأشياء التي فعلتها اليوم والتي فعلتها بالأمس أيضا في نفـــس التوقيت.
- سمعت عن قتل الرئيس كنيدي عام ١٩٦٣.
- قمت بإنجاز عمل رائع الصيف الماضي.
- كونت أول علاقة صداقة لك.
- ذهبت إلى المدرسة في اليوم الأول من الدراسة.

تذكر الأشياء التي لم تعاصرها على الإطلاق

هذه المجموعة من الذكريات سوف توسع وتنشط خيالك لأنك لم تعاصرها أبداً، ويجب عليك الآن أن تجعل خيالك يستدعي صور هذه الأحداث التاريخية. صف :

- خطبة جيتيسبرج التي ألقاها إبراهام لينكولن.
- لوحة الموناليزا التي رسمها ليورنادو دافينشي.
- بناء سور الصين العظيم.
- تشييد أحجار ستون هينج.
- بناء الأهرامات العظيمة بمصر.
- الديناصورات وهي تركض في المستنقعات.
- خلق الأرض.
- ذاتك من جميع النواحي – الجسدية، العقلية، والروحية في الوقت الحالي.

سر بناء العقل رقم ٣٩
كيف تعتاد على عدم التفكير في أي شيء أثناء إمداد عقلك بفترة من الراحة ؟

ربما يبدو ذلك مُضحكاً، ولكن قبل أن تقوى قدرتك العقلية، يجب أولاً أن تتقن فن الراحة العقلية، فيمكن أن يصبح عقلك نشطاً، أو بالغ النشاط، إذا سمحت له بقليل من الراحة، فهو يشبه القرد الذي ينتقل من شجرة إلى شجرة دون أي هدف سوى الاستمرار في الانتقال فقط.

ولكن هذا النشاط المفرط يكلفك بذل طاقة كبيرة وأول ما يتأثر باستنفاد هذه الطاقة هو عقلك.

ماذا تفعل عندما تشعر أن عقلك مثل الغرفة المليئة بالعديد من الأجهزة التليفزيونية التي تعمل معاً في وقت واحد ؟

على سبيل المجاز، اعتبر أن عقلك يشبه غرفة مليئة بالعديد من الأجهزة التليفزيونية : وأن كل جهاز تليفزيوني يعرض قناة تختلف عن التي يعرضها التليفزيون الآخر، وكلٌ منها يعمل بصوتٍ عالٍ جداً. ربما تشعر حينئذ بالقلق وعدم القدرة على الارتياح في مثل هذه البيئة المليئة بالصخب، فدائماً ما تصبح حياتك مثل ذلك؛ أي يكون فيها مصادر عديدة للتوتر والقلق التي تشعر بهما معاً في وقت واحد مثل الغرفة المليئة بالأجهزة التليفزيونية اللذين هي مصدر للدويّ والصخب.

من ناحية أخرى، عندما تمنح عقلك فترة من الراحة، تبدأ في التجول في أنحاء الغرفة ثم *تخفض جميع الأصوات المرتفعة* لجميع الأجهزة التليفزيونية الموجودة في الغرفة. تذكر أنني أتحدث هنا – الآن – عن عقلك.

هذا هو السبب وراء احتياجك لأن تعطي عقلك فترة من الراحة – بين الحين والآخر – مرة واحدة يومياً على الأقل، ويحدث ذلك غالباً أثناء النوم، إلا إذا رأيت بعض الأحلام وهي الحالة التي يظل العقل فيها ممارساً لعمله بنشاط دون استراحة. إنني أقصد هنا بالراحة العقلية، فترة الراحة التي تتطوع أنت بإمداد عقلك بها أثناء النهار بينما تكون متيقظاً.

كيف تمنع الكلب من السعي وراء العَظْمة ؟

إن الكلب يسعى وراء العظمة وهو بذلك ينهك العقل، هذا التعبير الغريب يشيع استخدامه من قبل البوذيين فالمقصود بالكلب هنا هو انتباهك، والمقصود بالعَظْمة أيّ تفكير تفكر فيه، والمقصود بالسعي هنا هو مطاردتك وإنهاكك

لعقلك وإصرارك على إجهاده بالعمل واستنفاد قوته وطاقتــه.[٩] إنــك تحتــاج لأربعة شروط حتى تستطيع الحصول على راحة عقلية.

١-بيئة هادئة، مثل الغرفة الخالية من أية ضوضـــاء أو جلبــة أو أي شيء منزلي مألوف.

٢-أن تكون في وضع استراحة واسترخاء مثل الجلوس علـــى مقعـد مريح مع خلع الحذاء.

٣-حالة من السلبية، أو حالة من الارتخاء العقلي، بحيث تكون مسـتعدا لتقبل حدوث أي شيء.

٤-امتلاك شيء لجذب الانتباه الداخلي إليه، شيء ما مثل نـــوع مـن أنواع النباتات المنزلية، أو الزهور، أو أي شيء مما تم ذكره فـــي التمارين السابقة.

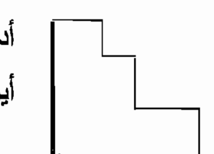
إن حالة السلبية مهمة هنا، فهي حالة عدم استجابة لأي مثـــيرات حسية، أو أفكار داخلية، أو مشاعر، أو دوافع، أو أي إغراءات لتشـــتت الانتباه، فهناك قول قديم حول هذه الحالة من السلبية : (الكلـــب يســعى وراء العظمة).

إذن فعليك أن تتظاهر بأنك كالكلب: ولكن ببساطة لا تســع وراء الحصول على العظمة (أية أفكار، أو أحاسيس، أو أية ملاحظات) عندما تراها. ابق جالسا في مكانك، مندمجا في عملية التركيز الهاديء، وأنـت تنظر إلى العظمة (الأفكار والمشاعر والأحاســيس والدوافــع) بنظــرة مختلفة تماما، إن التمرين الحقيقي هنا هو أن الكلب هو لا يســعى وراء العظمة !

كيف تتدرب على عدم التفكير في أي شيء أثناء فترة الراحة العقلية ؟

▼ أغلق الهاتف، والتليفزيون، ثم اجلس في غرفـــة هادئـــة حتـــى لا يزعجك أي شيء لمدة تتراوح ما بين ٥ إلى ١٠ دقائق.

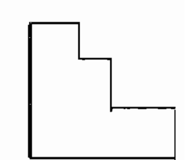
- اجلس مستريحا في مقعد ذي ظهر مستقيم مع وضع قدميك على الأرض في وضع مستقيم، ويفضل أن تخلع حذاءك حتى تشعر بارتياح قدميك.
- لا تجلس في وضع مائل أو لا تتكىء على أحد جنبيك، بل اجلس في وضع منتصب ومستقيم، ولكن بارتياح واسترخاء.
- ضع يديك على أحد فخذيك في هذا الوضع: ظاهر أحد اليدين في راحة اليد الأخرى.
- أغمض عينيك، ولكن بشرط أن تلاحظ تنفسك، لاحظ ارتفاع وانخفاض النفس الذي تخرجه في حالتي الشهيق والزفير.
- حاول أن ترسم ابتسامة عريضة على وجهك في حالة إخراج النفس، ولاحظ جميع جسدك بينما أنت جالس على المقعد.
- امنح جسمك فرصة للاسترخاء التدريجي، من الرأس إلى القدم.
- بينما تتنفس في حالة الشهيق، تخيل أن رأسك يمتلئ بالطاقة التي يعود إليها نشاطها التدريجي، وأثناء التنفس في حالة الزفير، تخيل أنك تخرج مع التنفس كل الضغوط والأفكار ومصادر القلق والإزعاج من رأسك.
- قم بإعادة التمرين مع ملاحظة الرقبة والصدر والذراعين والساقين والقدمين.
- تذكر أن تبتسم في حالة الزفير فإن هذا يساعدك كثيراً على الشعور بالارتياح.
- الآن، بعد أن يكون جسدك قد نال قسطاً من الراحة، أعط عقلك أيضاً قسطاً من الراحة. قم بالعد من ١ إلى ١٠ بدون فقدان التسلسل أثناء عملية الزفير. قم بذلك ثانيةً لمدة ١٠-٢٠ دقيقة.
- إنك تقوم بإحصاء مرات التنفس في الشهيق والزفير كوسيلة للاسترخاء وزيادة التركيز.



أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٢

أين تركت مكتبي ؟

- ▼ ارسم صورة مفصلة عن مكتبك، أو الحجرة التي تخلو فيها إلى نفسك للمطالعة أو العمل، أو المكان الذي تستذكر فيه، أو الغرفة التي تعمل فيها ولكن دون أن تكون متواجدا في أي من هذه الأماكن أثناء الرسم.
- ▼ حاول أن تتذكر *كل شيء* في هذه الغرفة أو المكان، حتى مجموعة الأوراق المثبتة معاً بمشبك أو دبوس، أو أعقاب الأقلام الرصاصية.
- ▼ قم بزيارة الغرفة المطلوب رسمها لمعرفة إلى أي مدى كانت دقتك في تذكر التفاصيل.



سر بناء العقل رقم ٤٠

كيف تهدىء من حدة الاضطراب العقلي لديك ؟

يعد الاضطراب العقلي أحد الملامح الواضحة جداً لحياتك العقلية (وحياتي العقلية أيضاً). فدائماً ما يحدث لنا اضطراب عقلي في كل مرة نحاول فيها التركيز في التفكير في موضوع معين أو مشروع ما، فالمشكلة تكمن في أنه عندما يحدث لك اضطراب عقلي، فإنك تفقد بذلك الحدة العقلية المطلوبة لاستخدام قدرتك العقلية.

إن الاضطراب العقلي يستنفد طاقتك العقلية، فربما تجد نفسك مجهداً ولا تستطيع الاستمرار في تنفيذ مشروع ما أو التفكير في فكرة معينة، وتشعر وقتها بأن عقلك مثل العضلة المشدودة من فرط استخدامها أثناء القيام ببعض

التمارين والتي لا تستطيع أداءها بشكل جيد نتيجة التعب والإجهاد. بمعنى، أنه من كثرة تعرضك دوما للاضطراب العقلي، فإنك بذلك تجهد عقلك وتهدر قدرتك العقلية.

اعلم كيف يمكن أن يتشتت انتباهك سريعا

في الوقت الذي نتمنى فيه جميعا امتلاك عقل قادر على التركيز واليقظة والانتباه، نحتاج أيضا إلى معرفة كيف يتشتت انتباهنا في ثوان معدودة. فكر في القرد الذي يتنقل بين أشجار الغابة من غصن إلى غصن، فهو دائما يتحرك ودائما يقفز من مكان لآخر ولا يمكث في مكان واحد لفترة طويلة.

دائما ما يتم المقارنة بين عقولنا وبين هذا القرد الذي لا يستطيع الارتياح أبدا، ونطلق على تحرير عقولنا من الاضطراب والتشتت والقلق بـ (العقل الذي يشبه القرد المتنقل).

إن عقلك يشبه هذا القرد المتنقل فهو مفرط في النشاط الذي يبذله ومفرط في التفكير ووضع الخطط وتصور الصور والخيالات. جميع هذه الأشياء التي تجتمع معا في سلسلة مشوشة، وجميعها تحدث صخبا وضجة داخل عقلك. ويؤدي ذلك إلى إهدار قدر كبير من الطاقة العقلية بل إنه السبب في تمزق العقل ودائما ما نعاني في هذه الحالة من عدم القدرة على التركيز و الانتباه.

إن السر العقلي الذي نتحدث عنه الآن بسيط ولكنه ذو تأثير : *استخدم قوى التخيل والتصور داخلك لترويض انتباهك وتخليصه من التشتت والارتباك اللذين يعاني منهما الطفل الذي يشبه القرد المتنقل.*

كيف تشاهد عقلك الذي يشبه القرد المتجول وهو يعمل ؟

- اضبط ساعة الإيقاف الخاصة بك لمدة خمس دقائق.
- اجلس أمام حائط خال من أية صور أو أي شيء آخر.

- ضع يديك على أحد فخذيك، أغلق أجـــهزة الراديـــو والتليفزيـــون والهاتف بحيث لا يوجد أي مصدر لتشتيت الانتباه.
- لا تفعل أي شيء حتى يرن جرس ساعة الإيقاف، ولكـــن لاحـــظ ببساطة الأفكار التي ترد إلى ذهنك.
- تظاهر من خلال هذه الدقائق الخمس، أن جميع الأشياء التي تـــرد إلى ذهنك إنما هي أفكار أناس آخرين.
- شاهد عقلك الذي يشبه القرد المتجول وهو ينتقل مـــن فكـــرة إلـــى فكرة.

كيف تجعل عقلك يهتم بما تريده ؟

سترى الآن كيف تحصل على مزيد من القدرة العقلية من بعض بتـــلات الزهور. دعنا نتحد هذا القرد المتجول (انتباهك) وذلك بتركيز اهتمامنـــا علـــى العديد من الأشياء المختلفة خلال خمس دقائق.

تستطيع أن ترى هنا قدر الطاقة الذي يتطلبه تركيز الانتباه وكيف أنـــه يتشتت عندما تريد التركيز في أي شيء اخترته للتركيز فيـــه (التفكـــير فـــي موضوع معين أو فكرة أو مشروع ما). يمكن أن تلاحظ ذلك بشكل مباشر عن طريق تأمل زهرة. إليك الخطوات التي يجب اتباعها :

- اضبط ساعة الإيقاف لمدة خمس دقائق.
- اجلس على مائدة عليها زهرة واستمر في النظر إليها.
- لا تفعل أي شيء لمدة خمس دقائق، ما عليك إلا أن تحملـــق فـــي الزهرة. لا تفكر في أي شيء ولا تنشغل بأية أفكـــار تـــأتي إلـــى رأسك.
- وجه جزءا من انتباهك إلى مراقبة أفكارك والتمرين الذي تقوم بـــه كما لو كنت تشاهد التليفزيون.

- لاحظ (انتباهك) وهو يتنقل مثل القرد المتنقل من غصن (فكرة) إلى غصن (اعتقاد معين) إلى غصن (دوافع / بواعث).
- حاول إذا ما تحول انتباهك عن الزهرة التي تنظر إليها أن تعيد التركيز مرة أخرى في النظر إليها.

لماذا يجب أن تدرب عقلك على العمل من أجلك ؟

إن تشبيه العقل بالقرد المتنقل من غصن إلى غصن إنما هو طريقة مجازية لوصف حالة معينة من حالات العقل ويطلق علماء النفس على هذه الحالة الحديث الداخلي. أي الحديث الذي يتم بين المرء ونفسه (المناجاة) مثل التعليق على الأشياء ورواية الأشياء التي نسمعها كل دقيقة تدور داخل رأسنا كما لو كانت شخصا يتحدث، أو يتنعر، أو يثرثر دون توقف، فمن السهل فقدانها؛ لأنها يسيرة الاسترجاع؛ سهل استرجاعها، ولأنها دائما حاضرة في الذهن.

فإن الثرثرة المستمرة التي تسمعها دائما في الراديو والتليفزيون تعزز فكرتك عن أن الطريقة التي يفكر بها عقلك من المفروض أن تكون على هذا النحو. ولكن هذه الثرثرة تهدر قدرا كبيرا من الطاقة الثمينة التي يمكن أن تستغلها في تطوير اللياقة العقلية، ولذلك يعتبر الصمت أو السكون من الأشياء التي توفر هذه الطاقة كما تزيد من القدرة العقلية لأنك ببساطة لم تعد تستخدمها.

إن العقل المتنقل دائما من فكرة إلى فكرة يعتبر من أكبر العقبات التي تعرقل اكتسابك لمزيد من القدرة العقلية؛ لأن انتباهك دائما ما يتشتت بسهولة، فلن تستطيع أن تستجمع انتباهك أو تركيزك الواجب تواجدهما وتوافرهما أثناء محاولتك التركيز في حل مشكلة ما والتي يمكن من خلالها أن ينمو ذكاؤك الطبيعي.

بمعنى، أن هذا الانتباه (القرد المتنقل) يسلبك قدرتــك العقليــة الثمينــة، ومن ناحية أخرى، إذا استطعت إسكات هذا الصخب العقلي حتى ولــو لفــترة وجيزة، ستجد أن هذا الصمت العقلي ينشط قدرتك العقلية.

سر بناء العقل رقم ٤١
كيف تُمعن النظر في شجرة وأنت مغمض العينين ؟

قام المدرسون في اليابان – الذين يعلمون بما يفعله العقــل (الذي يشبه القرد الذي يتنقل من شجرة إلى شجرة) من سلب للقدرة العقليـــة – بابتكار تمرين فعَّال لتهدئة هذا الصخب العقلي، فهم يعلمونه للأطفال ليســاعدوا أنفسهم في التدريب على التركيز والانتباه في هذه المرحلة المبكرة من العمر.

يقوم اليابانيون بزراعة أشجار *البونساوي*، و هي من الأشجار الصغــيرة جداً في الحجم وتمتلك جميع مقومات الشجرة مكتملة النمو، إلا أنـــها تختلــف عنها؛ حيث يبلغ طولها حوالي ١٨ بوصة.

فهذه الشجيرات تبدو للناظر إليها كعالم من الجمال الذي يـــراه مــن أعلى، فهي تشبه الأشجار المهيبة الضخمة التي توجد في الغابة، وعلى الرغــم من ذلك، يمكنك الاستعاضة عنها بزراعة أحد النباتات المنزليـــة، ويفضــل أن تكون لهذا النبات ساق خشبية، مثل شجر الجَرْدينيـــا : (وهــي شــجرة مــن الفصيلة القوية ذات زهرٍ أرِج أبيض أو أصفر). وسوف تستخدم هــذا النبــات المنزلي الغني بالتراكيب والتفاصيل وشكله المتميز وأجزائه (الأوراق/ الفروع/ الجذع أو الساق) كوسيلة لتقوية التركيز والانتباه لديك.

كيف ترى النبات داخل عقلك ؟

▼ ضع النبات المنزلي أمامك في مستوى النظر على إحدى الموائد.

- ▼ ادرسه، وافحصه، أي تفحص أوراقه الصغيرة جداً وفروعه الدقيقة وأمعن النظر في هذا النبات بعناية كاملة حتى تستطيع أن تراه حتى وأنت مغمض العينين.
- ▼ إن الهدف هنا هو أن تحفظ عن ظهر قلب شكل النبات حتى تستطيع تذكره وأنت مغمض العينين.
- ▼ عندما تشعر بأنك حفظت شكل هذا النبات عن ظهر قلب، وتستطيع أن تتذكره أغمض عينيك.
- ▼ الآن، حاول أن تتصور شكل النبات الموضوع أمامك بينما تغمض عينيك.
- ▼ تخيل شكل النبات في عقلك بجميع تفاصيله، كما لو كنت ترسمه.
- ▼ افتح عينيك وقارن النبات الذي تخيلته بالنبات الحقيقي الموجود أمامك على المائدة، ما مدى التقارب بينهما في الشكل ؟

ما مدى نشاط عقلك (الذي يشبه القرد المتنقل) ؟

- ▼ هل حدث لك تشتت في الانتباه أثناء القيام بهذا التمرين ؟ قم بعمل ملاحظة عقلية بذلك، فإن هذا هو عقلك أثناء ممارسة نشاطه.
- ▼ ما المعتقدات أو المشاعر التي تبادرت إلى عقلك والتي كانت تتصارع من أجل تشتيت انتباهك أثناء هذا التمرين ؟ ربما يساعد هذا التمرين في الأسرار الأخرى الموجودة بعقلك وجسدك والتي يمكن أن تتدخل في وظائف القدرات العقلية لديك كما ستتعلمها لاحقاً في هذا الفصل.

إن هذا التمرين (التحديق في النبات) يساعدك على تطوير قدرات الملاحظة، والذاكرة قصيرة المدى، والتركيز، والخيال العقلي، كما يعلمك أيضاً – كيف تجلس منتبهاً ومتيقظاً. حتى يمكنك أن تستشعر القدرة العقلية التي تكتسبها من هذا الصمت (أي فترة التأمل والتركيز).

جرب القيام بهذا التمرين، الذي لا يستغرق من وقتك أكثر من خمس دقائق، كل يوم.

سر بناء العقل رقم ٤٢
قم بأداء هذا التمرين الذي ينشط التيقظ والانتباه لديك قبل القيام بأي شيء آخر كل صباح

من أهم الوسائل التي تجعلك قادرا على استخدام قدرتك العقلية أن تكون متيقظا ومنتبها بدرجة كافية عندما يحين الوقت لاستخدام أعصابك في القيام بمهمة ما، وأي وقت سيكون أفضل للقيام بهذا التمرين من وقت الاستيقاظ كل صباح كأول شيء تفعله في بداية يومك ؟ ابدأ يومك وأنت على قدر من اليقظة والانتباه، وسوف تكون على نفس هذه الحالة طوال اليوم. قم بهذا التمرين كل صباح لمدة شهر، وسوف يصبح التيقظ والانتباه إحدى عادات القدرة العقلية لديك.

إذن، جرب القيام بهذا التمرين ابتداء من صباح غد، كأول شيء تفعله كل صباح، قبل تناول القهوة، وقراءة الصحف، وقبل أن تنهمك في القيام بمسؤولياتك.

ربما يستغرق هذا التمرين من ١٥-٢٠ دقيقة من وقتك في البداية ولكن عندما تعتاد على القيام به يمكنك تقليل هذا الوقت إلى خمس دقائق فقط. إن الهدف من وراء هذا التمرين هو أن تصبح مدركا لكل الأحاسيس التي تشعر بها في الوقت الحالي.

فكِّر في اللحظة التي تعيشها

- اجلس في فراشك، في وضع مستقيم ولكن باسترخاء، يمكنك القيام بهذا التمرين وأنت مستلقٍ على ظهرك إذا تأكدت من عدم الاستسلام للنوم. أغمض عينيك.
- تنفس بهدوء وببطء، ولاحظ تنفسك، راقبه وهو يرتفع وينخفض أثناء الشهيق والزفير حتى تشعر بالارتياح والتيقظ.
- ركِّز انتباهك على قدمك اليمنى – لاحظ أي أحاسيس تشعر بها في هذه القدم. هل تشعر فيها بالدفء، أو بوخز خفيف، أو بالتوتر، أو بالارتياح أم بفقدان الحس ؟ حاول أن تَغْمُر نفسك بالأحاسيس التي تتدفق إلى وعيك من القدم اليمنى.
- الآن حول انتباهك إلى النصف السفلي لقدمك اليمنى، تحت الركبة، وكما فعلت من قبل، لاحظ جميع الأحاسيس التي تشعر بها في الساق اليمنى. قم بقضاء حوالي دقيقة واحدة في هذا الجزء.
- والآن حوِّل انتباهك إلى ركبتيك، وفخذك الأيمن، ولاحظ ثانية جميع الأحاسيس التي تشعر بها. قم بقضاء دقيقة واحدة في هذا الموضع أيضاً.
- والآن حوِّل انتباهك تدريجياً إلى الجانب الأيمن من جسدك، بما في ذلك اليد اليمنى، والساعد الأيمن، إلى أعلى الذراع الأيمن.
- حوِّل انتباهك إلى أعلى الجزء الأيسر من الذراع الأيسر، ثم إلى النصف الأسفل، ثم إلى يدك اليسرى والأصابع. وكرِّر عملية الإحساس بجميع المشاعر التي تشعر بها مع الاحتفاظ بجزء من انتباهك أيضاً لمراقبة عملية التنفس.

- حول انتباهك الآن إلى فخذك الأيسر وإلى ركبتك اليسرى في المنطقة التي تعلو بطة الساق اليسرى، ثم إلى القدم اليسرى، وقم بقضاء حوالي ٦٠ ثانية في هذا الموضع.
- والآن عليك بتوسيع مجال تركيزك والاستشعار بجميع الأحاسيس في قدميك وساقيك وذراعيك ويديك.

استغل هذه اللحظة لتلاحظ ما يدور حولك

- استمر في تركيز انتباهك على قدميك وذراعيك، ولكن عليك أيضا أن تبدأ في الإنصات إلى جميع الأصوات في الغرفة التي تجلس فيها وفي البيئة التي تحيط بك، بما في ذلك صوت تنفسك، أو صوت قرقرة معدتك.
- لا تنتقد أيا من هذه الأصوات، ولكن لاحظها ببساطة وبموضوعية.
- افتح عينيك بالتدريج بينما تستمر في استشعار ذراعيك وقدميك والأصوات الموجودة في البيئة التي تحيطك. انظر إلى جميع أنحاء الغرفة.
- اختر شيئا ما، ولنقل خزانة ملابسك، وقم بنشاط وبتمعن بفحصها لمدة ٢٠ ثانية تقريبا، كما لو كنت تراها لأول مرة.
- ثم اختر شيئا آخر وافعل نفس الشيء، أي *انظر* إليه بإمعان. واستمر في الإنصات إلى جميع الأصوات من حولك واستشعار جسمك.
- إنك الآن تمارس التدريب على تنمية التيقظ والتنبه والذي يتضمن الاستشعار، بالنظر بإمعان إلى جميع الأشياء من حولك، والإنصات إلى الأصوات. في الواقع، إنك توزع انتباهك على التركيز على جميع الأنشطة التي تقوم بها.

- إنك تستشعر جسدك، تنصت إلى البيئة التي تحيط بك، تنظر بإمعان إلى الأشياء التي تقع في نطاق بصرك، وتحتفظ بجزء من انتباهك لملاحظة تنفسك – تقوم بجميع هذه الأشياء في وقت واحد.
- مارس هذا التمرين في أي وقت تحتاج فيه إلى استعادة تركيزك العقلي أو قبل البدء في القيام بمهمة عقلية كبيرة مثل حل اختبار، أو كتابة موضوع، أو القيام ببعض العمليات الحسابية. إن إتقان هذا التمرين سيدربك على اكتساب قدرات أعلى وأكثر كفاءة في التعلم والتركيز.

عندما *ترن* ساعتك ، ذكِّر نفسك بـ....

إليك تمريناً آخر للتدرب على التيقظ والتنبه وهو مستنبط من العادات البوذية. هذه طريقة بسيطة ولكن فعالة لكي تصبح أكثر إدراكاً للأنشطة اليومية التي تقوم بها. بمعنى امتلاك قدرة عقلية أكبر – في متناول يديك – على الملاحظة والإدراك الحسي، والتفكير، والتحليل، وحضور الذهن.

- إنك تحتاج في هذا التمرين إلى ساعة إيقاف، اضبطها على أن ترن بعد ٤٥ دقيقة، ثم قم بوضعها في غرفة أخرى غير التي تجلس فيها حتى لا تسمع دقاتها، وانسَ أنها موجودة أصلاً.
- عندما تقرع هذه الساعة. أوقف أي شيء تفعله، وعليك أن تعي ما يدور بداخلك، داخل جسمك، أفكارك، تنفسك، ماذا كنت تقوله أو تفعله.
- قل لنفسك: *إنني في هذه اللحظة أعي كل ما يدور في نفسي أثناء القيام ببعض الأنشطة. أعني في هذه اللحظة أتنبه وأعي تماماً كل الأشياء التي تحدث من حولي.*
- كرر ذلك كل ساعة، وتدرب على هذا التمرين كثيرا بقدر استطاعتك في الأيام المقبلة، ولنقل كل يوم لمدة شهر على الأقل.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٣
عم يتحدث هذا الكتاب ؟

- اختر كتابا، رواية مثلا أو سيرة ذاتية لأحد الأشخاص.
- اكتب بعد قراءة كل فصل، دون الرجوع إلى الكتاب ، ملخصا مكونا من فقرة واحدة عن محتويات هذا الفصل، كما لو كنت تشرح الكتاب لأحد الأصدقاء الذي لا يعرف ما يتناوله هذا الكتاب.
- وعندما تفرغ من قراءة الكتاب، لخص القصة، ثم - دون الرجوع إلى الكتاب - أعد كتابته من جديد ولكن بشكل معكوس (من الخلف إلى الأمام) مع شرح كل فصل بداية من النهاية حتى البداية.
- عليك برواية القصة بشكل عكسي، كما لو كنت تستعيد أحداث القصة، وتعيد أفعال الأشخاص التي وردت بها ولكن في اتجاه عكسي.

سر بناء العقل رقم ٤٣
اقضِ يوماً من التيقظ والانتباه
وسوف يشعر عقلك بالامتنان لك

ربما يأسر هذا السر للبناء العقلي اهتمامك وفضولك:
كرِّس يوماً واحداً كل أسبوعين لمدة عدة أشهر للتدريب على التيقظ والتنبه دون انقطاع في جميع نواحي حياتك.

إنني أضمن أنك إذا مارست هذا التمرين بشكل جاد لمدة عدة أشهر مقبلة، فسوف تلاحظ تطوراً كبيراً في قدرتك على التعلم، والتذكر، والانتباه، وسوف تستفيد أكثر إذا ما تدربت عليه في نهاية كل أسبوع، بعيداً عن عملك

الذي تقوم به وعن مسؤولياتك التي اعتدت القيام بها في كل يـــوم مــن أيــام الأسبوع [١١].

إن التيقظ والتنبه، هما السر في قدرتك على اســتخدام قدرتــك العقليــة ببراعة عندما يتعلق الأمر بالتعلم، والاستذكار، والتذكر، أو تنمية انتباهك لكــل شيء يحدث في حياتك، سواء بداخل أو خارج عقلك.

كيف تصبح ماهرا في القدرة على الانتباه ؟

إذا كنت تستطيع الانتباه، والثبات أثناء التركيز، يمكنك أن تتعلم، وتتذكر أي شيء. إذن اختر يوما ما، وتعهد بأن تتقن فيه القدرة على الانتباه، وأن تظل منتبها طوال اليوم، وإليك الطريقة التي تمرن قدرتك العقلية بها علــى الانتبــاه طوال يوم كامل.

- ▼ قبل أن تذهب إلى الفراش، اكتب مذكرة لتذكر بها نفســك عندمــا تستيقظ من النوم بأن هذا اليوم سيخصص للتمــرن علــى التنبــه. حتى يمكنك أن تكتب كلمة "تنبه" بحروف كبيرة وداكنة وتضعــها بالقرب من المنبه وسيكون ذلك كافيا.
- ▼ في الواقع، لن يضر إذا وضعت العشرات من هذه المذكرات فــي كل مكان في منزلك كنوع من أنواع التذكرة لك. ربما يبــدو ذلــك غير مستساغ، ولكن حاول أن ترسم ابتسامة مشــرقة تحــت كــل كلمة، فإن التبسم خلال اليوم سيكون جزءا من إتقان أسلوب التنبه.
- ▼ ركز انتباهك – في اللحظة التي تستيقظ فيها مــن النــوم – علــى تنفسك ، عليك أن تظل في فراشك، وتلاحظ تنفسك وهــو يرتفــع وينخفض.
- ▼ وكلما تيقظت أكثر، حاول أن تأخذ نفسا عميقا حتى يكون تنفســك بطيئا، طويلا، وحتى تكون *واعيا تماما للطريقة* التي تتنفس بها.

- حاول أن تقول ذلك لنفسك: *إنني ابتسمت، عندما استيقظت من نومي هذا الصباح. لقد بدأت الآن أربعا وعشرين ساعة جديدة بالنسبة لي. وأتعهد أن أنظر بإمعان في كل دقيقة إلى الأشياء من حولي.* (١٢)
- لا تحاول أن تقفز أو أن تتمايل بشدة أو أن تنهض من الفراش. حرك ساقيك وذراعيك مع الإدراك الكامل بأن ما تقوم به يعتبر تجربة جديدة تماما تمر بها وأنك تمر بها لأول مرة.
- انتبه: لا تنهض من الفراش بقدر استطاعتك، وعندما تقوم بالمهام التي تقوم بها كل صباح، أعرها انتباهك الكامل، فتذكر أن تنتبه إلى تنفسك. حاول أن تقول لنفسك : *إنني منتبه لكل دقيقة تمر، وإن عقلي الآن مثل النهر الصافي الهاديء.*

إن الابتسامة التي ترتسم على وجهك تذكرك بأن تظل منتبها

- حاول أن ترسم ابتسامة مشرقة على وجهك، فإن ذلك سيساعدك على الاسترخاء والاحتفاظ بتركيزك.
- لا تتكلم، بقدر المستطاع. حاول أن تعطي لسانك راحة من الكلام. استمر في ملاحظة تنفسك إذا كان فمك مغلقا، وإذا كنت تتنفس من خلال فتحتي الأنف.
- اتبع تنفسك، وقل لنفسك: *كلما أستنشق الهواء هدأ وارتاح جسدي. أخرجت الهواء، ابتسمت. إنني أعلم بأن هذه اللحظة رائعة، لذلك فإنني أنعم بفضائها مع نفسي.*
- قم بالتجول في أنحاء منزلك المألوف بالنسبة لك أو قم بالعمل الروتيني في المكتب الموجود بالمنزل، التزم الصمت والتركيز التام والملاحظة الدقيقة لتنفسك ولكل حركة يصدرها جسدك.

- قم بعمل شيء مألوف بالنسبة لك كما لو كنت تفعله لأول مرة. ادفع الفواتير المطلوب سدادها كما لو كانت تجربة جديدة تماما بالنسبة لك.
- إذا كان لابد وأن تتكلم، فأعِر هذا الكلام انتباهك الكامل. لا تثرثر في الكلام ولا تتكلم دون وعي لما تقول. تكلم كما لو كنت ممثلاً يقرأ النص المكتوب للدور الذي سيؤديه، وكن على وعي تام بكل كلمة تنطق بها.
- اضبط ساعة الإيقاف الخاصة بك حتى تقرع كل ٤٥ دقيقة، وعندما تقرع، توقف عن فعل أي شيء كنت تفعله، أعد تركيز انتباهك على تنفسك. حاول أن تقول لنفسك : *أنصت، أنصت، إلى هذا الصوت المدهش الذي يعيدني إلى ذاتي.*
- وفي وقت تناول الوجبات، عليك أن تأكل دون أن تفقد تركيزك في الانتباه، تناول طعامك ببطء وباهتمام وتركيز تامين.

وبعد أن تفرغ من طعامك، تناول طبق الحلوى أو الفاكهة وأنت مغلق الفم

- لا تفكر فيما ستتناوله من حلوى أو فاكهة بعد الانتهاء من طعامك وأنت تحتسي الحساء. لا تنشغل بأي شيء في هذه اللحظة إلا بشرب الحساء. وحاول أن تقول لنفسك: *إن هذه اللحظة، لحظة رائعة.*
- حاول أن تتمشى قليلاً، ويفضل أن يكون ذلك في حديقة أو متنزه، عليك أن تمشي ببطء مع الانتباه لعملية التنفس، وتخيل نفسك وأنت تخطو كل خطوة كما لو كنت تغرس وردة جميلة في الأرض.

- يجب أن تفكر وأنت في هذه الحالة بهذه الطريقة: خطوة القدم اليمنى: تغرس في الأرض وردة بيضاء جميلة. خطوة القدم اليسرى: تغرس في الأرض وردة بيضاء جميلة أيضاً. فلا تتحرك خطوة دون أن تغرس في الأرض وردة جميلة.
- وعندما يرن الهاتف ، قم بالتنفس ثلاث مرات مع الوعي الكامل بكل نفس قبل أن تجيب على التليفون. وسوف تلاحظ اختلافاً في النتائج.

إليك بعضاً من أعمال التيقظ والتنبه الأخرى لتقوم بممارستها

- يمكنك القيام ببعض التمارين الأخرى التي وردت وسترد في الأسرار الأخرى للبناء العقلي خلال هذا اليوم المخصص لتنمية عادات التيقظ والتنبه، مثل: الاستحمام مع وضع بعض من مستخلص اللافندر في مياه الاستحمام، أو الاستماع إلى بعض الموسيقى المهدئة للأعصاب، أو القيام بتمارين تفحص الجسم بدقة. (سر بناء العقل رقم ٤٤) أو تمارين التحديق إلى بعض النباتات (سر بناء العقل رقم ٤١).
- قبل الذهاب إلى الفراش، حاول أن تقضي من ١٠إلى٢٠ دقيقة في اتباع عملية التنفس بانتباه كامل.
- تخيل نفسك كما لو كانت فقاعة مستديرة تغوص ببطء إلى قاع النهر الصافي، والتي تظل تغوص برقة في المياه الساكنة حتى تصل إلى القاع المليء بالرمال الناعمة.
- عليك الآن أن تخلد للنوم ولكن بشرط أن تكون على وعي كامل بعملية تنفسك.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٤
عليك بفهم هذا التمرين من أجل مصلحتك

عليك أن تتخذ كل الخطوات التي تحتاج إليها للقيام بالمهام التالية:

- ▼ الاحتفاظ بمانع للتسرب في منزلك.
- ▼ حوض استنبات بناء مستنبت زجاجي خارج المطبخ.
- ▼ البدء في قراءة صحيفة يومية.
- ▼ التنزه في استراليا.
- ▼ إخلاء مبنى مكون من ستة طوابق و يحتوي على واثنتين وثلاثين شقة آهلة بالسكان.

سر بناء العقل رقم ٤٤
القيام بتمرين تفحص الجسد بدقة
لتقوية قدرتي التركيز والانتباه لديك

يعد هذا التمرين أسلوبا آخر لتقوية التيقظ والتنبه، وهي من القدرات العقلية التي تعتبر قاعدة لاكتساب المزيد من القدرة العقلية. فتعتبر قدرتك على الانتباه لفترات طويلة من أحد الأسرار الأولية لبناء العقل التي ستتعلمها في هذا الكتاب. (١٣)

ويساعدك تعلم هذا الأسلوب على إعادة بناء الاتصال الواعي بجسدك وأحاسيسك، وأفكارك، ومشاعرك. وفي هذه الحالة، فإنك تستخدم عملية التنفس لديك كوسيلة للتركيز على فحص مناطق مختلفة من جسدك. وكبداية، عليك بممارسة هذا التمرين لمدة ٤٥ دقيقة يوميا على مدى ستة أيام في الأسبوع، ولمدة أسبوعين.

كيف تتفحص جسدك بدقة لتنمية مزيد من التيقظ والتنبه ؟

- ابدأ هذا التمرين بالاستلقاء على سطح مريح مثل سريرك مثلا أو رقاقة أرضية ناعمة. تأكد من أنك لن تخلد للنوم، وتأكد أيضا من أنك تشعر بالدفء ومن عدم وجود أية مصادر للإزعاج في البيئة المحيطة بك الآن، أغلق عينيك.
- عليك بالانتباه الكامل لعملية التنفس، بالارتفاع والانخفاض المنتظم للتنفس مع كل شهيق وزفير. افعل ذلك لبضع دقائق.
- استشعر جميع جسدك كوحدة واحدة. استشعر الجلد الذي يغطي جسدك، ولاحظ ما يشعر به جلدك عندما يلامس جسدك الأرض، وموقع مراكز الاتصال الحقيقي التي تستشعر وتعي بوجودها في جسدك ومشاعرك وأحاسيسك وأفكارك.
- والآن ركز انتباهك على أصابع قدمك اليسرى، لترى إذا ما كان يمكنك توجيه نفسك إلى هذه المنطقة بعينها من الجسم حتى تبدو وكأنك تتنفس *إلى* أصابعك *ومن* أصابعك. ربما يبدو هذا غريبا أو صعبا في البداية، ولكن عليك أن تتظاهر إما بأن أصابع قدميك تكمن في رئتيك أو أن رئتيك هما اللتان تكمن في أصابع قدميك.
- لاحظ جميع الأحاسيس التي تنبعث من أصابع قدميك أثناء عملية التنفس من وإلى هذه الأصابع، وإذا لم تشعر بشيء، عليك ببساطة أن تعي أو أن تضع في الاعتبار هذه التجربة "ومن عدم الشعور بأي شيء". اقض بضع دقائق في تفحص أصابع قدميك.

كيف تنسى أمر قدميك أثناء عملية الزفير ؟

- عندما تفرغ من أصابع قدمك اليسرى، خذ نفسا عميقا كاملا وأخرجه في اتجاه أظافر أصابع القدم، وفي عملية الزفير، حاول أن تنسى أمر أصابع قدمك اليسرى، وعليك بالتنفس مع الانتباه والوعي الكامل بهذه العملية.

- ثم ركز انتباهك بعد ذلك على أعقاب ورسغ وباطن وظهر القدم اليسرى. أعد عملية التنفس التي ذكرناها *من وإلى هذه القدم*.
- وعندما تفرغ من قدمك اليسرى، أعد هذه العملية لمدة دقيقتين إضافيتين، ثم انتقل بعد ذلك إلى الساق اليسرى، والفخذ اليسرى، ثم إلى منطقة الحوض لتفعل نفس تمرين التنفس والتفحص بدقة لهذه المناطق.
- ثم افعل نفس الشيء مع أصابع القدم اليمنى والقدم والساق والفخذ إلى منطقة الحوض أيضاً، ثم انتقل إلى جذعك بما في ذلك معدتك ومنطقة أعلى الظهر، والصدر والأكتاف والرقبة.
- ثم حاول أن تتظاهر بالتنفس من أصابع يديك، وساعديك، ومنطقة أعلى الذراع في اليدين.
- استمر في هذا التفحص الدقيق لجسدك مع استمرار تمرين التنفس في كل من الذقن، والفك، والأنف، والوجنتين، والجبين وفروة الرأس.

لماذا تعتبر فكرة وجود ثقب في رأسك للتنفس من المقترحات الجيدة في عملية البناء العقلي ؟

- عندما توجه تنفسك للجزء الأعلى من رأسك، تظاهر بأنه يوجد هناك "ثقب جليدي" فارغ، وهذه هي الطريقة التي تتنفس بها الحيتان (عندما تعمد الحيتان إلى ثقب الجليد لكي تتنفس). تخيل، في عملية الشهيق، أنك تمتص الهواء من خلال هذا الثقب الموجود في أعلى رأسك وقم بإرسال هذا الهواء إلى جميع أجزاء جسمك حتى أصابع القدم؛ حيث تتم هناك عملية إخراج الهواء (في الزفير) وإرساله مرة أخرى إلى جميع أجزاء الجسد بشكل عكسي.
- قم بعكس هذه العملية أي تخيل أنك في عملية الشهيق، تتنفس من خلال أصابع قدميك، ثم تخيل أن هذا هواء يتجه إلى جميع أجزاء

الجسم، وأن هذا الهواء سيتم إخراجه (في عمليـــة الزفـير) مـن منطقة أعلى الرأس.

- ▼ وسوف تشعر في نهاية هذا التمرين، الذي ربمـا يسـتغرق مـن ٢٠-٤٠ دقيقة، وفقا لأسلوب ممارستك له، بمزيد مـن الارتيـاح والتركيز.
- ▼ سوف ترى أيضا كيف تستخدم عقلك كما لو كان شـعاع "الـيزر" يوجهه إلى جسدك، ويزوده بـالوقود "تنفسـك"، وسـوف تشـعر عضلاتك بالاسترخاء كما ستتخلص من التوتر الموجود بداخلها.

وبذلك تكون الآن قد قمت بعملية تطهير كامل لجسدك، وإزالة للسـموم الكامنة داخله. ربما تشعر الآن بخفة جسدك، أو حتى شـفافيته مثـل قصبـة المزمار الجوفاء الذي يتحرك بداخلها وبمنتهى الهدوء الهواء الذي تتنفسه فـي عمليتي الشهيق والزفير. وسوف تشعر أيضا بهدوء واسـتقرار فـي التفكـير وربما تجد الحل للمشكلة التي تمر بها الآن.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٥

هل يمكنك أن تتخيل هذا ؟

حاول تخمين أو استنتاج الإجابـات علـى هـذه الأسـئلة الخيالية بعض الشيء.

- ▼ كم عدد الدقائق التي تستغرقها في إعادة دهـان غرفـة المعيشـة الخاصة بك ؟
- ▼ كم تزن بالطن - ورقة نبات أو عشب ؟
- ▼ كم يبلغ عدد البيضات التي تساوي فـي الـوزن شـاحنة القمامـة التابعة للبلدية ؟
- ▼ كم يبلغ عدد آونسات (الأونس: وحدة وزن تسـاوي ٢٨,٣٥جـرام أو ٣١,١جرام) الماء التي تجرعتها خلال أحد الأعوام، بما في ذلك

الماء الذي تحتوي عليه جميع المشروبات الأخرى سواء المصنعة أو التي يحتوي عليها الطعام ؟

- كم يبلغ عدد الذرات الكربونية التي يحتوي عليها هذا الكتاب ؟

سر بناء العقل رقم ٤٥
تقوية قدرات الذاكرة لديك لتذكر ما يحدث في كل يوم كما لو كنت تتذكر تفاصيل أحد الأفلام التي شاهدتها

هذا تمرين لبناء الذاكرة يمكنك ممارسته كل يوم، قبل النوم مباشرة. إذا حرصت على ممارسة هذا التمرين كل ليلة على مدى شهر كامل، فسوف تحصل على نتائج مدهشة.

- عندما تكون في فراشك وتستعد للنوم، عليك أن تجلس متيقظا في الفراش مع اتكاء ظهرك على بعض الوسادات، أو أن تؤدي هذاالتمرين وأنت مستلق على الفراش شريطة أن تتأكد من أنك لن تخلد إلى النوم.
- عليك بالاسترخاء وذلك باتباع عملية التنفس لديك لمدة بضع دقائق.
- ابدأ بتذكر آخر الأشياء التي حدثت لك اليوم، وحاول أن تتذكر جميع التفاصيل الخاصة بهذا الشيء. بشرط أن تقوم بذلك وأنت مستريح في الفراش ومع اتباع الانتباه إلى عملية التنفس.
- ثم ارجع خطوة للوراء، وتذكر ماذا فعلت بالضبط قبل هذا الشيء. ربما تكون قد ذهبت إلى الفراش، أو ربما تكون قد نظفت أسنانك. تذكر كيف كنت تشعر آنذاك وما الأفكار التي كانت تجول في خاطرك.
- تخيل أن يومك بأكمله مثل شريط "السينما" الذي تسترجعه أنت الآن. إن الأمر يشبه المشي إلى الوراء أو التحدث بشكل عكسي

أو مقلوب، وتكون أنت في هذه الحالة المشاهد والمتذكر أو المستدعي للأحداث الذي يتذكر كل دقيقة أو كل شيء حدث خلال اليوم. *ولكن بشكل عكسي.*

تذكر حياتك كما لو كانت أحداثها مثل الفيلم عالي التكلفة

أعد في خيالك بناء أو تذكر جميع الأفعال التي قمت بها مثل:

- إنني الآن أستلقي في فراشي، وأتذكر ما حدث خلال يومي.
- لقد مشيت من غرفة نومي إلى الحمام.
- ومشيت من الحمام إلى خزانة الملابس الخاصة بي.
- لقد قلت كذا وكذا لزوجتي / لزوجي عندما كنت أقف بجوار خزانة الملابس.
- ثم مشيت من غرفة المعيشة إلى غرفة النوم لكي أتجه نحو خزانة الملابس.
- وأغلقت جهاز التليفزيون كما أطفأت المصابيح الموجودة في غرفة المعيشة.
- لقد كنت جالساً على مقعدي المفضل، وكنت رافعاً قدمي على أحد المقاعد الموجودة أمامي وأنا أشاهد فيلماً.
- وقبل ذلك، نظرت خارج النافذة إلى القمر المستدير الموجود في الأفق..

استرجع يومك، خطوة بخطوة، ولكن بالعكس، وسوف تجد نفسك تتذكر الأوقات التي قضيتها والتي تسبق الوقت الذي أنت فيه الآن، والأشياء التي حدثت فيها بجميع التفاصيل الخاصة بهذه الأوقات وجميع الأحداث التي وقعت منذ بداية اليوم، كما ستجد أن عملية التذكر هذه سريعة وقصيرة.

طريقة الحصول على ذاكرة قوية: يمكنك أن تتذكر علـــى إثرهـا أشياء كثيرة

سيحدث شيء رائع عندما تقوم بما سأخبرك به لمدة أســبوعين. ســتجد نفسك في منتصف اليوم، بينما تفعل العديد من الأشياء، تقـــوم بمهمـــة عقليـــة سريعة. لذلك فسوف يمكنك تذكرها بشكل جيد في نفس الليلة. إنـــك ســتتذكر الأشياء مقدما وذلك بأن تكون أكثر وعيا وانتباها لما تفعله. *وهذه هي الطريقـة المثلى للحصول على ذاكرة قوية.*

فإذا انتبهت للأفعال التي تقوم بها في هذه اللحظة، إذن فســوف تتذكـر هذه الأفعال فيما بعد لأنها ستظل عالقة بذهنك ليس فقط لمدة أيام وحسب بـــل سنوات عديدة حتى تتمكن من تذكرها لأنك من الممكن وأن يكون قد *سبق لـك تذكر* هذا الحدث في حياتك.

بإيجاز، كلما تنبهت أكثر للأحداث التي تحدث لك في الوقت الحـــاضر، سهل عليك تذكر هذه الأحداث، كالذكريات، في المستقل أو الســنوات المقبلـة. كما سيقوي هذا التمرين التركيز والتنبه والتيقظ والانتباه إلى جميع التفـــاصيل والقدرة على تكوين وتخزين المعلومات التي تصبح فيما بعد ذكريات.

سر بناء العقل رقم ٤٦
تقوية ذاكرتك حتى تستطيع
أن تتذكر جميع ما مررت به أثناء حياتك

وهذا تمرين آخر لتقوية الذاكرة التي سوف تســتغرق وقتـا طويلا للقيام به، ولكنه يستحق المجهود الذي ستبذله؛ لأنك في النهاية ســتحصل على "ذاكرة قوية".

- اكتب قائمة بأسماء جميع الأشخاص الذين تعرفهم في الوقت الحالي خلال هذا العام، بدءا من أقرب الأصدقاء إليك وحتى أولئك الذين تعرفهم معرفة سطحية مثل رجل البريد، أو مصفف الشعر.
- ابدأ بصنع قائمتك عن طريق تقسيمها إلى مصنفات، مثل بعض الزملاء في المدرسة، أو أفراد العائلة، أو زملائك في العمل.
- ثم وسع هذه القائمة لتتضمن أسماء الأشخاص الذين تعرفهم منذ العام الماضي، حتى إذا كنت لم تعد تراهم على الإطلاق.
- ثم وسع القائمة أكثر بإدراج أسماء الأشخاص الذين تعرفهم منذ خمس سنوات.
- ثم أدرج أسماء الأشخاص الذين تعرفهم منذ عشر سنوات، وهكذا حتى تصل إلى سن المراهقة، والطفولة. ربما تستغرق بعض الوقت في صنع هذه القائمة.
- ثم ابدأ بأعلى القائمة. حاول بقدر استطاعتك أن تتذكر كل شيء عن كل شخص. حاول أيضا أن تتذكر مشاعرك تجاه هؤلاء الأشخاص وكل تفاعل لك معهم، مثل ، المشاجرات، النكات، المحادثات الطويلة، التعليقات غير الرسمية، كل شيء.
- وعندما تكون قد فرغت من تذكر كل شيء عن هذا الشخص عليك أن تمحو اسمه من القائمة، وأن تمحو من ذاكرتك هذا الاسم، ثم انتقل إلى الاسم الذي يليه وافعل نفس الشيء. حاول أن تقوم بهذه العملية (تذكر كل شيء عن كل شخص) مرة واحدة أسبوعيا.

حياتي : لماذا يقوي تمرين التذكر لكل شيء القدرة العقلية ؟

مرة أخرى، هذا تمرين لتقوية الذاكرة طويلة المدى، ولكنك ستحصل على نتائج رائعة، ربما أيضا يقوى هذا التمرين قدرا كبيرا من طاقتك العقلية وكذلك التيقظ والتنبه، بشكل أكبر مما تتوقع.

إن النظرية المراد إثباتها هنا أننا نفقد قدرا كبيرا من طاقتنا ككل، وبذلك يتم توفير جزء من الطاقة العقلية عن طريق الاتصال والارتباط بالأحداث التي وقعت في الماضي. ادرس هذه "السيناريوهات".

- هذا الشخص أهانني.
- هذا الشخص جرح مشاعري.
- هذا الشخص خانني.
- هذا الشخص أحبني بجنون.

على أية حال، إنك الآن تمتلك الطاقة التي ترتبط ببعض الذكريات التي ربما تكون أكبر بكثير مما تتخيل.

عندما تتذكر هذه الأحداث، حاول أن تعيد اختبار الطاقة التي بذلتها أثناء وقوع هذه الأحداث، ثم بعد ذلك عليك أن تمحو هذه الاختبارات من ذاكرتك مرة ثانية، وبذلك تكون قد قويت قدرا كبيرا من "قدرتك العقلية" وكذلك الذاكرة طويلة المدى.

٤

غذِّ عقلك

▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

كيف يمكن للغذاء والأعشاب والمواد الغذائية الإضافية أن تنمي قدرتك العقلية؟

غذِّ عقلك : إذا كنت تعتقد أنك تعلم من هو المغذى الكبير، فيجب عليك أن تعيد التفكير مرة أخرى أن عقلك لديه القدرة على استيعاب أية معلومة خاصة بعلم التغذية ونحو ٢٠% من الأكسجين الذي نستنشقه كل يوم. يمكنك أن تعتبر عقلك بمثابة شاب في مرحلة مراهقة دائمة ومرحلة نمو مستمر حيث ينتابه الجوع باستمرار، فالاستخدام الصحيح للمواد الغذائية، و النظام الغذائي، و الأعشاب، وكذلك المواد الغذائية الإضافية يمكن أن تنمي قدراتك العقلية. سوف نقدم لك في هذا الفصل أسراراً جديدة لبناء العقل، جميعها خاصة بالغذاء و الأعشاب وكذلك المواد الغذائية الإضافية.

يجب أن تستخدم تلك المقومات الأساسية الطبيعية لبناء دعامة أساسية قوية لعقلك، وحيث إن أسرار بناء العقل تعتمد- أساسا- على الطعام والمواد الغذائية، فمن السهل تطبيق تلك الأفكار عمليا. إننا يجب أن نأكل كل يوم، فلماذا لا تضيف القليل من "*جينخو بيلوبا*" أو فيتامين E أو الكولين إلى نظامك الغذائي، فسوف يشكرك عقلك على ذلك كثيرا.

سر بناء العقل رقم ٤٧
أهمية البروتين لخلايا عقلك الصغيرة

ربما تكون قد سمعت هذا المصطلح من قبل، ربما يكون في قصص كاتبة "الروايات الهزلية"، أو كاتبة الروايات البوليسية أجاثا كريستي، فأبطال رواية وودهاوس هم الساقي ليفز، ذلك الرجل المعصوم من الخطأ، والمخبر السري البلجيكي السريع الغضب هيركيول بويزون وهما معا يتمتعان بقدرات عقلية كبيرة بسبب تناولهما للكثير من الأسماك وذلك لبناء خلايا عقليهما الصغيرين بالغي الأهمية.

ولهذا السبب نجد الكثير من أبطال الشطرنج يأكلون وجبات تحتوي على البروتين وذلك قبل البدء في مباراة صعبة ، فالدراسة العامة للوجبات المفضلة التي يأكلها الكثير من أبطال الشطرنج هي بمثابة قصة متلاحمة الأجزاء في ذاتها، سواء أكان هذا الطعام جمبري أو كافيار أو لحم كندوز أو لحم أحمر، فلاعبو الشطرنج يؤكدون لك أنه يمكن لعقلك أن يمتلك قدرات عالية جدا وذلك عندما تقوم بإمداده بالكثير من البروتين.

كيف يمكن لنوعين من البروتين أن يتسابقا معا للوصول إلى عقلك ؟

بطبيعة الحال، عندما تفكر في المعنى العميق لهذا التعبير، تكون بذلك قد اقتربت من الحقيقة كاملة، إن البروتين وبالأخص السمك من أغذية بناء العقل التي تقع في مقدمة القائمة، ولكن الأمر يمكن أن يختلف كثيرا عندما تبدأ بتناول السمك أولا أو الكربوهيدرات، وذلك عندما يكون أمامك وجبة تحتوي على المواد الغذائية اللازمة لبناء العقل، فهناك مثل هندي قديم يقول:

"إن الأرض التي تحتوي على كثير من سمك "الرنجة"، تحتاج إلى قليـل مـن الأطباء".

يوجد نوعان من الأحماض الأمينية في البروتين هما : التيروسين والتريبتوفان. إن هاتين المادتين، في الواقع، تتسابقان معاً لتصل واحدة منهما إلى عقلك قبل الأخرى، وذلك لكي تقوم بعمل التأثيرات البيوكيميائية عندما تصل أي واحدة منهما إلى خلايا عقلك الصغيرة، تجعل للوجبة الغذائية تأثيراً كلياً بدرجة كبيرة على قدراتك العقلية.

مادة التيروسين. إن عقلك يمكن إمداده بمادة التيروسين التي يمكن أن تحصل عليها من خلال نظامك الغذائي، وذلك للحصول على الموصلات العصبية : دوبامين، نوربينفرين، فتلك المواد تزيد من قوة التفكير، وتقوي الذاكرة، وتجعلك تتذكر أشياء قد حدثت منذ زمن بعيد، هذا بالإضافة إلى أنها تزيد من قوة نشاطك بشكل عام، وإذا استطاعت مادة التيروسين أن تقتحم عقلك أولاً، فإنها تجعل عقلك في أعلى مستوى من مستويات التركيز ووضوح التفكير لساعات طويلة أمَّا إذا استطاعت مادة التريبتوفان أن تقتحم حواجز عقلك أولاً، فإنها تجعلك تنعم بقسط من الراحة وذلك بعد تناول الغذاء.

مادة التريبتوفان: إن الحمض الأميني التريبتوفان، من الناحية الأخرى يمكن أن يستخدمه عقلك لتكوين الموصل العصبي "السيروتونين" الذي يجعلك تنعم بنوم هادىء، وأيضاً يهدىء من المؤثرات العصبية، ويقلل من التفاعل بشكل عام، وبمجرد وصول مادة التريبتوفان إلى عقلك، تنشط مادة السيروتونين، ومن ثمَّ تبث فيك الخمول والكسل، ومن الناحية التطبيقية، فإنه في بعض الأحيان، تستخدم كمقياس للذكاء.

يمكن أن تجد نسبا كبيرة من التيروسين في بعض الأطعمة مثل اللحم، الدجاج، المحارات البحرية، الفول فتلك المادة يمكن اعتبارها من مقومات بناء العقل، وسوف تجد أيضا نسبا من التريبتوفان في اللبن، ومنتجات الألبان، والموز، و بذور عباد الشمس، وببعض الأطعمة الأخرى فهي تعمل كمهديء.

عند ذكر سر بناء العقل والبروتين، نعني أنه يجب تناول البروتين أولاً قبل الكربوهيدرات، وذلك إذا أردت أن تصبح أكثر نشاطاً وتركيزاً والإدراك بعد تناولك الوجبة، قم بتناول الأسماك أولاً ثم البطاطس.

أدوات العقل – الدليل إلى تناول البروتين

إذا أردت أن تؤدي عملاً يعتمد أساساً على استخدام قدراتك الذهنية، وتريد أن تحافظ على نشاطك طوال اليوم، فمن الناحية التطبيقية يجب أن تتناول أولاً كمية كبيرة من البروتين، ثم القليل من الكربوهيدرات في الغذاء، ويمكنك أن تحصل على الكربوهيدرات من (القمح، الخبز، منتجات الألبان، البطاطس، الفطائر).

ويعني ذلك أنك في حاجة إلى قدرات ذهنية عالية جداً في وقت الصباح، لذا ابدأ يومك بتناول إفطار مكون من نسبة عالية من البروتين، وكمية قليلة من الكربوهيدرات.

وبالعكس، فإن فترة بعد الظهيرة أفضل وقت لتناول طبق من الكربوهيدرات وذلك من شأنه أن يمدك بقسط وفير من هدوء الأعصاب والراحة. إن تناول البروتين والكربوهيدرات في الأوقات المخصصة لكل واحدة منهما يجعل الوجبة التي تتناولها لها تأثير قوي على قدراتك العقلية.(١)

إن الدراسات الطبية للتأثيرات البيوكيميائية لمادة التيروسين على وظائف العقل، توضح لنا أن هذا الحمض الأميني يمكن أن يجعل المرء يتغلب على حالات التوتر والكآبة. (٢)

زيوت السمك : هناك سبب آخر وراء تأثير السمك على بناء العقل، فهناك حمض دهني يسمى زيوت أوميجا ٣ يوجد في أسماك المناطق الباردة مثل السالمون، فالتركيب الكيميائي لزيوت أوميجا ٣ تعمل على إعاقة دورات

أو حلقات الأمراض وذلك على المستوى الخلوي مثل زيادة إنتاج المـــواد ذات النتائج السلبية، بالإضافة إلى ذلك، فإن زيوت أسماك أوميجا ٣ خـــير وقايــة لأمراض الصداع النصفي.

ومن الأسماك التي تحتوي على الأحماض الأمينية أوميجا التـــي تقـدر قيمتها بنحو ١ جرام لكل ٣,٥ آونس (الأونس = ٢٨,٣٥ جرامـــاً) مـــن وزن السمك هي : الماكريل، السالمون، القنبر، التونة، حفش المحيــط الأطلنطـــي، السمور، الرنجة، الأنشوجة، السردين.

المحارات : إن تناول المحارات يزيد من الطاقة الذهنية، ويرفع من الحالة النفسية، وينمي العقل على نحو أسرع مـــن الأســماك الطازجــة، حيــث إن المحارات تحتوي على نسبة ضئيلة من الكربوهيدرات والدهون وتحتوي علـــى نسبة كبيرة من البروتين والتي تنتج كمية كبيرة من التيروســين تلــك المـــادة سريعة الوصول إلى العقل، فيمكنك أن تنمي عقلك بسرعة وذلك عـــن طريـــق تناول ٣-٤ أونس من المحارات فقط، كمشهيات وبالرغم من ذلك، توجد بعض التأثيرات السلبية للمحارات؛ حيث إنها تحتوي علـــى الكثـــير مـــن التوكســين والملوثات، أكثر من تلك الموجودة في الأسماك.

الغذاء والبروتين الذي ينمي القدرات العقلية – ما هـــي الكميـة التي أحتاجها ؟

ما هي الكمية التي أنت في حاجة إليها للوصول إلـــى أقـــوى القـــدرات العقلية ؟ إن هذا يعتمد على الكثير من العوامل، وهي : وزنك ، و المعدل العام لاستهلاك الطاقة الذهنية طبيعة نظامك الغذائي ككل وإلى حد مـــا، نـــوع البروتين الذي تتناوله، وهذا هو ما أعنيه بالضبط. فلقد قمت أنـــا والكثـــيرون غيري في الـــ ٢٥ سنة الماضية بوضع نظام غذائي نباتي. لقد أجرى علمـــاء

التغذية الكثير من الدراسات، وتوصلوا إلى أن الشعب الأمريكي يتناول الطعام بطريقة جيدة؛ نظراً لأنهم يأكلون كمية كبيرة من البروتين وبالأخص كمية كبيرة من اللحوم الحمراء.

إن الإفراط في تناول اللحوم يحدث تغيرات في الظروف الصحية وعموماً فإن الاتجاه السائد في السنوات العشر الأخيرة هو التقليل من تناول اللحوم الحمراء.

عندما فكرت في أسلوب حياتي الماضية، وجدت أن ذلك يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعملي، وبحجم العمل الذي يجب أن أقوم به. وحيث إن عملي يعتمد كلية على القدرات الذهنية – الكتابة والبحث – فإن جسدي قد أخبرني من خلال أنظمته الفسيولوجية المختلفة بأنه في حاجة إلى الكثير من البروتين لكي يحافظ على استمرارية نشاطه العقلي.

إن ذلك يمكن أن يكون واضحاً بدرجة كبيرة لدى الكثير من القراء، ولكني أعتقد أن بعض القراء الذين يتبعون إلى حد ما، النظام الغذائي الذي يحتوي على قليل من البروتين، قد وجدوا أن الطرق القديمة لتناول البروتين لم تعد ذات أثر إيجابي، وأن القدرات العقلية التي هي أساس النشاط لدى الكثير من الأمريكيين، بشكل كبير تحتاج إلى مزيد من البروتين.

إن هيركول برويوت دائماً ما يخبر زملاءه بأن قدرته العقلية الاستكشافية الحادة الاستكشافية تعتمد أساساً على تلك "الخلايا السنجابية الصغيرة"، وكما في رواية وودهاوس ، فإن بيتر ووستير، ذلك الشاب الأرستقراطي الأحمق، كان يسمى الساقي البارع ليفز "الشاب الذي يتناول الكثير من السمك".

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٦
حافظ على حركة عينيك

إن هذا التمرين يساعد على خلق انسجام بيِّن في عمل كل من العين واليد ، وهذا من شأنه أن يساعد عقلك على أداء وظائفه بفعالية.

- ▼ انظر إلى مسار الأشياء المتحركة بعينيك وذلك في غرفة مظلمة.
- ▼ اربط نهايتي قلم رصاص بخيط ثم علِّقه في خطاف علوي، وقم بتحريكه إلى الأمام وإلى الخلف واتبع مسار حركته بعينيك.
- ▼ اجعل صديقاً لك يقوم بتحريك نهاية القلم الرصاص في مسار قوسي الشكل أو دائري، أو في مسار مربع، أومتعرج.
- ▼ قم بفحص هذا الضوء الخافت بعينيك.
- ▼ وبطريقة أخرى، قم بتحريك طرف القلم الرصاص بنفسك في اتجاهات مختلفة صانعاً مسارات مختلفة ثم قم بتتبع هذا المسار بعينيك.

سر بناء العقل رقم ٤٨
جينخو بيلوبا أعشاب حلم بناء العقل من الصين

إن *جينخو بيلوبا* هو نوع من أنواع الأشجار التي يقدر عمرها بحوالي ٣٠٠ مليون سنة أي أكبر من عمر الكواكب، لقد كانت تستخدم لآلاف السنين في الصين، كمنشط ذهني يزيد من قوة النشاط العقلي، ويزيد من اندفاع الأكسجين إلى العقل، ويعالج حالة فقدان الذاكرة، والكآبة، وحالات الدوار، وصفير الأذن بالنسبة للكبار، وأيضاً للحماية من الإصابة بالجنون.[٣]

إن علماء الأعشاب يعتبرون أوراق جينخو *بيلوبا* (التي تسمى أيضاً "شجرة الشعر العذراء") من العوامل المهمة جداً والتي تعمل على زيادة اندفاع الدم إلى خلايا المخ الصغيرة، وفي الواقع فإن التأثير الإيجابي لورقة جينخو، في تحسين القدرات العقلية يعتمد على شكل Ginkgo نفسها، فأغصان الشجرة تتجه في مسارين بطريقة تجعلها تشبه فصى المخ.

الجرعة الموصى بها: قم بتناول سائل يحتوي على تركيز ٢٤% من المادة الفعالة وذلك عن طريق تناول ١٢٠ – ١٦٠ ملليجرام مقسمة إلى ثلاث جرعات يوميا. أما النسبة ذات "التركيز الأقل" أقل من ٢٤% من المادة الفعالة، فتناول منها ما مقداره جرام واحد في اليوم. لا توجد أعراض جانبية لمادة جينخو *بيلوبا* ، عندما تتناول يوميا جرعات تحتوي على ٦٠٠ ملي جرام في تركيز ٢٤% من المادة الفعال.

وبالرغم من أن مادة جينخو *بيلوبا* تعمل على تقوية الذاكرة الضعيفة فإن تأثيرها بطيء بوجه عام؛ لذا قم أولا بتناولها لمدة ثمانية أيام لتلاحظ تأثيراتها الأولى ثم لمدة ثلاثة أسابيع لتشعر بتحسن حقيقي ملموس، ثم من ثلاثة إلى ستة شهور لترى تأثيرات فعالة ودائمة. من المفضل أن تتناولها ثلاث مرات يوميا وذلك عن طريق تجزئة الجرعة الكاملة إلى ثلاث جرعات فبذلك سوف تبقى تلك المادة في جسدك لمدة من ثلاث إلى ست ساعات.

ما هي فوائد أكثر الأعشاب شيوعا في العالم ؟

ليس الصينيون فحسب هم من يستخدمون هذا العشب، بل استخدمه الأطباء الأوربيون في مجالات عدة؛ حيث إنهم يكتبون كل شهر حوالي ١,٢ مليون وصفة طبية تحتوي على خلاصة هذا العشب (أي ٥٠٠ مليون سنويا)، ونعرض فيما يلي ملخصا لما يمكن لهذا العشب أن يفعله :

- يعمل كمقاوم للتأكسد لحماية المخ والعقل والكبد.
- يحسن من عمليات الأيض .
- يقاوم أمراض تصلب الشرايين.
- تساعد على زيادة إنتاج الطاقة الكلية للجزيء.
- يحسِّن من اندفاع الدم والأكسجين إلى المخ.
- يمنع التلف التام الذي يحدث تلقائياً لأنسجة المخ، والجهاز العصبي والكبد.
- يحسِّن من قدرة العقل على بناء الجلوكوز من خلال عمليات الأيض (وهي تحويل المواد الغذائية إلى مواد أخرى مثل الجلوكوز) والذي يعتبر من المواد السكرية الأولية والتي تساعد على إمداد الجسم بالطاقة والوقود الذي هو في حاجة إليه .
- يحسِّن من التأثيرات الكلية للموصلات العصبية ومن ثم يساعد النبضات الكهربية على أن تصل إلى المخ بأسرع طريقة ممكنة.
- يحسِّن الوظائف العقلية لكبار السن، ويمنع الإصابة بمرض الشيخوخة.
- يحافظ على مرونة الشرايين، ومن ثم لا يحدث انسداد لها عن طريق كرات الدم.
- يقوي الذاكرة قصيرة المدى.
- يزيد من نشاطك ويساعدك على الحصول على نتائج تعليمية إيجابية.
- يمنع حدوث ضعف للقدرات الذهنية بسبب الشعور بالكآبة أو بسبب ضعف اندفاع الأكسجين إلى المخ.

سر بناء العقل رقم ٤٩
نبات الجنة – العشب الذي يطيل العمر
ويقوي القدرات العقلية

إن عشب الجنة الطبي، عشب صيني آخر، يعرف في الصين باسم "ملك آلاف العقاقير"؛ لأنه يحافظ على صحة الإنسان طوال العمر. إن فوائده الإيجابية على جسم الإنسان والمعروفة لدى الصينيين منذ ٤٠٠٠ سنة على الأقل، لا تقل في تأثيرها على تلك الفوائد الموجودة في عشب *الجينجوبيلوبا*.

إن هذا العشب الطبي من أكثر الأعشاب المستخدمة على نطاق واسع في الشرق الأوسط بوجه عام.

ومن الغريب، أن جذر نبات الجنة والذي يستخدم لعمل المادة المستخلصة يشبه جسماً إنسانياً صغيراً جداً، ولعل هذا هو السبب الذي كان يجعل القدماء يسمون عشب الجنة "مصدر الحياة الأبدية" أو "أصل الحياة". إن شكله الذي يشبه الجسد الإنساني يوحي بوجود قوة إلهية كامنة في جذر هذا العشب العجيب ومنذ حوالي ٢٠٠ ألف سنة، قام قائد صيني بتسمية هذا العشب باناكس جينسينج والذي يعني : "دواء جميع الأمراض يكمن في عشب الجنة" ولقد ظل هذا الاسم النباتي معروفاً لهذا العشب منذ ذلك الحين.

الجرعة الموصى بها: تجد عشب الجنة في صورة حبوب، أو مواد مستخلصة، أو كبسولات، أو أقراص، أو مساحيق، أو عجائن، أو جذور جافة، أو حبيبات صغيرة مثل حبيبات الشاي. إن تأثيرات هذا العشب تظهر تدريجياً مثل عشب الجنكه (شجر صيني مروحي الورق أصفر الثمر)، لذا يجب أن تتناوله لمدة شهر لكي تحصل على نتائج فعَّالة.

ينصح بوجه عام بتناول من ٥٠٠ إلى ٣,٠٠٠ ملليجرام من جرعات المادة المستخلصة لهذا العشب، وذلك إذا لم تكن تعاني من مرض ضغط الدم

العالي. أمَّا إذا كنت تعاني من مرض ضغط الدم العـــالي، ابـدأ أولاً بتنــاول جرعة صغيرة من عشب الجنة، ثم قم بزيادة تلــك الجرعــة تدريجيــاً طبقــاً للجرعة التي يمكن أن يسمح بها ضغط الدم، أمَّا إذا أردت أن تتنــاول جرعــة تحتوي على ٥٠٠ ملليجرام في اليوم، قم بتجزئتها إلى ثلاث جرعات يومياً.

إن لعشب الجنة صورتين مختلفتين كمادة مستخلصة: فهو إما أن يكــون أحمر اللون، ويكون له تأثير قوي وإيجابي وهو مناسب للاستخدام في الشــتاء، أو أبيض اللون ويكون ذا تأثير ضعيف نوعا ما ويكون مناسبا للاستخدام فـــي الصيف.

فوائد نبات الجنة :

- ينظم ضربات القلب.
- ينظم ضغط الدم.
- يقوي الذاكرة، ويساعد على تلقي المعرفة، ويزيــد مــن القــدرات العقلية الأخرى.
- يساعد على الهضم.
- يقلل من الشعور بالتعب.
- يقوي قدرتك على التغلب على الضغط.
- يزيل المواد غير القابلة للأكسدة في الجذور الحرة في جسدك.
- يزيد من مقاومة الجسم للضغط.
- يعادل، ويعيد توازن أنظمتك الفسيولوجية.
- يعمل كمهديء للأعصاب، ويزيد من الطاقة الجسدية.
- يقوي قدرتك على التركيز، التعلم، والتذكر.
- يساعد على زيادة اندفاع الدم إلى العقل.
- يزيد من نشاط الغدد الصماء، ويزيد من المعــدل العــام لعمليــات الأيض.
- يساعد على تقوية القدرات الذهنية وتهدئة الأعصاب.

- يزيد من قوة تركيزك، قوة نشاطك، والقدرة على التفكير، وذلك من خلال جعل معدل السكر في الدم طبيعياً ومتوازناً.
- يقلل من نسبة الجلوكوز في جسدك.

فوائد أخرى لنبات الجنة في بناء العقل

- *العناصر الكيميائية الموجودة في المخ:* إن عشب الجنة يحتوي على مجموعة من المواد الكيميائية تسمى سابونينس (تسمى أيضاً جليكوسايدز أو جينسيوسايدز)، والتي تؤثر على عمليات الأيض (عمليات بناء البروتوبلازما وإحداث التغييرات الكيميائية اللازمة لانطلاق الطاقة الحيوية) لبعض المواد الكيميائية في المخ والتي تحتاجها لتحقيق قدرات ذهنية فائقة وفعالة.
- *تقليل الضغط العصبي* : إن عشب الجنة يعمل على تقليل نشاط الطبقة الخارجية للغدد الكظرية؛ ومن ثمَّ يمنع الإصابة بمرحلة خطيرة من الضغط العصبي، فعندما تعمل الغدة الكظرية بكفاءة عالية، يؤدي ذلك إلى زيادة القدرة على التذكر ، والقدرة على التعليم بسهولة، وتجعلك تتذكر الأشياء التي حدثت منذ زمن طويل أو قصير بسرعة.
- *الحالة النفسية:* إن عشب الجنة يحسّن من قدرتك العقلية، وبخاصة حالة الضغط العصبي، الإرهاق، وزيادة حجم العمل؛ حيث إنها تزيد من معدلات الموصل العصبي الذي يسمى نوربينفرين والمهم للحالة النفسية والذاكرة. وبطبيعة الحال، فإن الضغط العصبي يساعد على استهلاك ما ينتجه المخ من تلك المادة الكيميائية، إلا أن عشب الجنة يزيد من إفراز تلك المادة التي تساعدك على التغلب على الإرهاق الذهني، وفقدان القدرة على التركيز.

نوعان آخران من أعشاب بناء العقل الصينية

عشب الإيفيدراسينيكا : يعرف نبات الإيفيدرا في الصين باسم *مـاهوانج*، وهو مستخلص من سيقان شجرة التنوب المتلاحمة الأجزاء وهـي المصـدر النباتي الذي يحصل الصينيون من خلاله على عقار الإيفيدرين. وهو يسـتخدم في عقار الإمفيتامين وعقار ديكونجيستانت كعلاج لنزلات البرد.

فمن فوائد عشب الإيفيدرا أنه يزيد من قدراتك العقلية، عندمـا تتناولـه كمادة مركزة أو كشراب "لاذع الطعم" وهو يساوي تناول عـدة فنـاجين مـن القهوة.

الجرعة الطبيعية: من كوب إلى كوبين من الإيفيدرا يومياً، لا تتناوليه فـي حالة الحمل أو الرضاعة، وفي حالة ارتفاع ضغط الدم، أمراض القلـب، أو عدم انتظام ضربات القلب، ومرض السكر، أو إصابة العين بالميـاه الزرقاء، أو الغدة الدرقية، أو الإصابة بمـرض الذهـان (الاضطـراب العقلي).

الإيبيميديوم ساجيتاتيوم: يسمى أيضاً "عشب الغـزال ذي القـرون" ، إن عشب الإيبيميديومر يثير اندفاع الدم خلال الأوعية الدموية الصغـيرة. ودائماً ما يصفه الأطباء الصينيون كعلاج لفقدان الذاكرة وحالات عـدم القدرة على التركيز، أو حالات الذاكرة الضعيفة.

تشريح القدرة العقلية رقم ٦

المواد الكيميائية الموجودة في المخ - كيف ترسل رسـالة إلى عقلك بسرعة ؟

إذا كنت قد شاهدت الفيلم السينمائي *Awakenings*، الذي يقوم ببطولته روبرت دينيرو، الذي يلعب دور شاب في مرحلة متوسطة من العمر،

تم إيقاظه من حالة طويلة من فقدان الذاكرة عن طريق استخدام عقار عجيب استخدمه الطبيب أوليفرساكس، ذلك الطبيب المهذب اللطيف والذي قام بتمثيل دوره روبين ويليمز. (أو عندما تقرأ الكتاب)، سوف تتعرض لفكرة *الموصل العصبي*، إن وظيفة تلك المادة الكيميائية الخاصة الموجودة في المخ هي نقل المعلومات بين خلايا المخ.

المواد الكيميائية الموجودة في المخ والتي يجب معرفتها :

- استيلكولين.
- حامض جاما أمينو بوتيرك (GABA) جابا.
- سيروتونين.
- دوبامين.
- نوربينفرين.
- اندورفينز.
- تيرامين.
- تورين.
- بروستاجلاندينز.
- البيبستيد.
- بيورين سايدز نيوكليوسايجز.

لقد أعطى د. ساكس في رواية Awakening التي كتبها في عام ١٩٦٩ ذلك الطبيب الماهر، وهذه قصة حقيقية، مرضاه الذين كانوا يعانون من حالة هاربة لفقدان الوعي والعقل، أو يعانون من المرض الذي كان يعاني منه باركينسون والذي لا أمل في علاجه، عقار يسمى الدوبا ذلك العقار الذي يمكن من خلاله استخراج مادة الدوبامين.

لقد عرف العلماء الآن أن مادة الدوبامين واحدة من خمسين مادة كيميائية موجودة في المخ أو الموصلات العصبية؛ حيث يعمل على حيوية وسلامة العقل.

كيف يمكن للمعلومات (الرسائل) أن تنتقل بين خلايا عقلك

من الناحية الفسيولوجية، فإن الموصلات العصبية تلعب دورا كبيرا في عملية زيادة قدرتك العقلية. إن الموصل العصبي من المواد الكيميائية الموجودة في المخ تساعد على إرسال إشارات كهربية من خلية عصبية إلى أخرى.

ولكي تعرف ما هي الموصلات العصبية، يجب أن تعرف ما هي الخلية العصبية وكيف ترسل الإشارات.

إن عقلك يشبه العالم الذي يحتوي على ملايين من المواد المتفجرة الصغيرة والتي تطلق وميضا أو تنطفيء مثل بعض الحشرات التي تطلق ضوءا خافتا في الظلام، مثل خلاياك العصبية التي تطلق شحناتها عند الاقتران الصبغي اقتران الكروموسومات. إن الخلية العصبية هي نوع من الخلايا تحتوي على أعصاب، فبلايين من الخلايا العصبية ترسل معلومات أو رسائل كهربية بيولوجية إلى الخلايا العصبية الأخرى أو أنسجة العضلات وذلك من خلال محور عصبي. إن الخلايا العصبية تستقبل المعلومات من *خلايا تفرعات الخلايا العصبية التي تحمل النبضات والدفعات العصبية* والتي تشبه شجرة ذات أغصان متعددة.

ما هي المعلومات التي يتم إرسالها ؟ أولا : الأفكار، التعليمات، الأوامر، والنبضات والتي لا توجد في صورة كلمات أو إشارات بل في صورة شحنات كهربية.

والشحنات الكهربية توجد في مركز الاتصال في عقلك، وهـي تشبه موجات صغيرة من الطاقة الكهربية تتحـرك فـي شـبكة تفرعـات الخلايـا العصبية المحورية، تلك هي الطريقة التي تتحرك بها تلك الشحنات، وتختلـف الشحنات الكهربية التي توجد داخل الكثير من الخلايا - منها الخلية العصبية - عن الشحنات الكهربية التي توجد خارجها، إلا أن هذا الاختلاف بسيط، ولكـن يمكن قياسه، فمقداره ٠,٠٠٧٥ فولت. إن الاندفاع الكلي للتيارات البيوكيميائيـة والتغييرات في الشحنات الكهربية بداخل وخارج خلية المخ هو أساس حيـاتك الفكرية.

كيف تتحول الأفكار إلى ومضات، ثم مواد كيميائية ؟

يتصل المحور العصبي بتفرعات الخلايا العصبية في نقطـة *الاشـتباك العصبي*، فهنا تنتقل المعلومات إلى هذه الفجوة الصغـيرة، وتسـتقر فيـها. إن انتقال المعلومات بهدوء عبر نقطة الاشتباك العصبي، أو الفجوة بين المحـور العصبي وتفرعات الخلايا العصبية مهم للعمليات الهادئـة التـي تحـدث فـي جهازك العصبي ككل، ولكن يحدث هناك شيء غريب بداخل *نقطة الاشـتباك العصبي* وهو تحول المعلومات الكهربية إلى معلومات كيميائية، وذلـك عندمـا تنطلق مجموعة معينة من المواد الكيميائية الموجودة في المخ.

تلك هي الموصلات العصبية والتي تسمى بـهذا الاسـم، لأنـها تنقـل المعلومات الكهربية (الأفكار والأوامر) بين الخلايا العصبيـة، ومـن الناحيـة التطبيقية، فإن السرعة التي يتم بها انتقال المعلومات عـبر نقطـة الاشـتباك العصبي ليست كبيرة. إن تلك النبضات تندفع عبر مسافة ١٠٠ متر في الثانيـة الواحدة أي أقل مليون مرة من اندفاع النبضات الكهربية في الكمبيوتر.

وبالرغم من أن العقل البشري يمكن أن يكون بطيئاً في إرساله للنبضات بالمقارنة بالعقل الإلكتروني، فإنه يتميز بالمرونة بسبب وجـــود العديـد مــن المسارات اللانهائية التي يمكن للمعلومات أن تندفع فيها، بالمقارنة بـــالكمبيوتر الذي يحدث فيه دائماً تكدس للمعلومات.

ما هي كمية المواد الكيميائية التي يستخدمها عقلك ؟

إن الموصلات العصبية التي تعمل على نقل المعلومات داخــــل العقــل البشري قد قدرت قيمتها بنحو ٢ إلى ٥٠ وذلك في العقود الخمسة الأخـيرة، إلا أن بعض العلماء زادوا هذا الرقم إلى المائة.

الرسائل الكيميائية أو "الكلمات" متدفقة بشكل الوظائف المختلفة لعقلـــك، وتشمل الأفكار، والمشاعر، والرغبات، والنبضات والإرادة.

إن تلك الوظائف ترتبط بوظائف الحيـــاة الأساسـية وهــي : النشـــاط، و الانفعال، والنوم، والحلم، و الألم، والأفكار، والحالات النفســـية. إن جميـــع الحالات المختلفة للعقل مثل : الألم، والذاكرة، والجنس، والحــــالات النفســية، والذكاء، أو حتى الأمراض العقلية، فهي نتاج التفاعل بين المـــواد الكيميائيــة الموجودة في العقل ومواقع الإحساس الخاصة والموجودة في تفرعات الخلايـــا العصبية المجاورة. إن جميع تمارين بناء العقل في هـــذا الكتـــاب تحـــاول أن تحدث تأثيراً على المواد الكيميائية في المخ وعلى الطريقة التي تعمل بها تلـــك المواد بكفاءة عالية، ومن الناحية العملية ، يمكن أن تجد بعداً *فسيولوجياً* فـــي : الذاكرة، النسيان، عملية إرسال المعلومات، التذكر الســريع، كبــح المشـــاعر، وجميع المشاكل الأخرى للقدرات العقلية، وبذلك يمكـــن أن تتعلــم أو تنســى أو تتكيف أو تستخدم عادات مختلفة أو تقوي مقياس ذكـــائك أو تفقــد بعــض الأفكار المهمة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٧
لماذا يرغب عقلك في أن يسبح
تحت الماء في وضع مقلوب ؟

نعرض هنا لمحات إضافية لموضوع تمرين عقلك وكيفية بناء توافق بين عمل كل من اليد والعين.

- اسبح في بحيرة صغيرة في مستوى ضحل من المياه، في شكل دائري تحت الماء، وفي وضع مقلوب (يكون فيه رأسك إلى أسفل وقدماك إلى أعلى).
- قف بيديك في مستوى عميق من المياه، وحاول قدر المستطاع أن تقف في وضع مقلوب أطول وقت ممكن ، سواء أكنت في الماء أو تقوم بأداء تمارين الجيمانزيوم.
- يمكنك أن تقف في اتجاه مقلوب أو أن تتمايل، أو تلف في مسارات أو دورانات رأسية.

إن الوقت الذي يمكن فيه رؤية العالم من أسفل : من ثلاثين إلى خمس وأربعين دقيقة، هذا إن لم تكن تعاني من مشاكل صحية والتي يمكن أن تجعل هذا التمرين خطراً على صحتك.

- من فوائد هذا التمرين : زيادة اندفاع الدم والأكسجين خلال أنسجة عقلك، بالإضافة إلى تنشيط الخلايا المهملة الموجودة في عقلك التي تتعامل مع بيئة مكانية متوازنة.

سر بناء العقل رقم ٥٠
منشطات العقل، وأدوات بناء العقل من نبات أيورفيدا

إن نبات *أيورفيدا* الذي يعني "آخر الفديا "كتب الـــهندوس الدينيـــة" مـــن المواد الطبية القديمة في الهند، وطبقاً لأقوال بعض العلماء، فإنه من أقدم المواد الطبية في العالم والتي كانت قبل العقاقير الصينية المعروفة، ويقـــدر عمرهـــا بنحو ٥٠٠٠ سنة. إن *إيورفيدا* (التي تنطق هكذا : أيـــايورافي – داه) صـــورة متكاملة من الأفكار والوظائف المرتبطة بالعقل، والجسم، والصحـــة، والحالـــة الروحية، ويجب أن تعلم أن أيورفيدا علم أو فلسفة تقر بأن وجود الوعي يؤثـــر في كافة أنماط الحياة : الطعام، والسلوك، والطقـــس، والعـــلاج. إن الصـــور المختلفة للأعشاب الموصى بتناولها وكذلك الأفكار التي يتم تناولها فـــي هـــذا الموضوع تعتمد أساساً على الإيمان بأن آثارها بطيئة ورائعة، وتحدث تغيـــيراً وذلك على مستوى الإدراك، وبهذه الطريقة، تعمل على إحداث تغيـــيرات فـــي قوة العقل والحالة العقلية والتي أشار إليها علم الأعشاب الأيورفيدا.

إن سر بناء العقل، يعتمد أساساً على اختيـــار عـــدة عنـــاصر ترتبـــط بالأعشاب أو الطعام أو حتى الذهب، والمجوهرات المستخرجة مـــن مصـــادر مختلفة لنبات أيورفيدا والتي تسهم في تحسين القدرات العقلية

عشب جوتو-كولا الذي يقوي الذاكرة والقدرات العقلية، ويطيل العمر

إن عشب الجوتو-كولا يوجد على نطاق واسع في آســـيا، واســـتراليا، وغالباً ما يستخرج لعلاج الجروح، وتحسين حالات الجلد، ويقلل مـــن فـــرص الإصابة بالدوالي أو التهاب الأنسجة الخلوية، ويعتبر أيضـــاً منشـــطاً عقليـــاً،

ويساعد على تقوية الذاكرة، ويزيد من قوة الذكاء، حيث إنه يعيد حيوية الجسم بأكمله.

إن علماء عشب الأيورفيدا يؤكدون أيضا أن عشب الجوتو-كولا له تأثير إيجابي في مقاومة الأمراض التي تصاحب تقدم العمر والشيخوخة.

إن ورقة العشب نفسها تشبه إلى حد كبير فصى المخ، ولهذا السبب ينصح أطباء الأيورفيدا بتناول هذا العشب لعلاج ضغط الدم، وتهدئة الأعصاب، وتحفيز اندفاع الطاقة بين نصفي المخ الأيمن والأيسر.

وبتطبيق دراسة على ثلاثين طفلاً يعانون من إعاقات شديدة، تبين نشاطهم وقوة تركيزهم بعد تناولهم عشب الجوتو-كولا لمدة اثنى عشر أسبوعاً.

ويحتوي هذا العشب على مادة كيميائية تسمى تريتيربينز التي تعمل كمهديء، وتساعد على التغلب على الضغط العصبي والتوتر.

يتناول الناس في الهند نبات الجوتو-كولا ليطيلوا أعمارهم ويقووا ذاكراتهم، ويساعد هذا العشب أيضاً على تنمية القدرات العقلية و يؤثر تأثيراً إيجابياً على الصحة، ويهديء من التوتر العصبي للعقل. إن عشب الجوتو-كولا يلقى تشجيعاً كبيراً بسبب قدرته على تنشيط العقل وإزالة السموم من الجسم وزيادة معدل طاقة الخلايا.

الجرعة الموصى بتناولها : ومثل أوراق الشاي، يوصى بتناول كوب واحد قبل النوم، لكي يساعدك على النوم الهاديء ويزيد من نشاطك في وقت النهار.

جذور الأقورون (الوج) التي تهديء العقل

إن هذا العشب القوي المفعول (المعروف باسم سويت فلاج)، يستخدم لعلاج نوبات الصرع، ويهديء من حالات التشنج، ويقوي الذاكرة، ويحث وظائف العقل أن تبعث الراحة والهدوء إلى العقل. إن عشب الأقورون يساعد على اندفاع النبضات العصبية.

إن نوع الطاقة الموجودة في هذا العشب، طبقاً لعلم الأيورفيدا، هي طاقة تسمى *أساتيفيك* ، التي تلائم العقل الذي يتميز بوضوح الفكر، وتمس الشعور، لذا يعتبر علم الأيورفيدا، عشب الأقورون من أفضل الأعشاب التي تنمي العقل. إن عشب الأقورون يلقى تأييداً كبيراً من علماء عشب الأيورفيدا لعدة قرون، بسبب قدرته على تطهير وإعادة نشاط العقل والجهاز العصبي وزيادة اندفاع الدم وزيادة الإدراك بشكل عام.

الجرعة الموصى بها : إن أطباء الأيورفيدا ينصحون بتناول مقدار ضئيل من عشب الأقورون في صورة مسحوق (مستخرج من سيقانه الأرضية) ممتزجاً برُبع أو نصف ملعقة من العسل في الصباح والمساء؛ لكي يساعد على تقوية الذاكرة.

حاول أن تمزج كميات مساوية من الجوتو-كولا والأقورون والعسل (ملعقة واحدة لكل منهما) وذلك للحصول على مادة منبهة للأعصاب، أمَّا عندما تستخدم مادة الأقورون وحدها في صورة مسحوق، تناول من ٢٥٠ إلى ٥٠٠ ملليجرام كل يوم.

إذا ما أردت نوماً هادئاً، فعليك بجوزة الطيب واللبن

يؤكد أطباء الأيورفيدا أن امتزاج جوزة الطيب باللبن، تنتج منه مادة منشطة لكل من القلب والعقل، فتناول كمية صغيرة من جوزة الطيب يمنحك الراحة ويساعدك على التغلب على الأرق، ومن ثمَّ تنعم بنوم هاديء.

استخدام الذهب كمنشط للعقل

ينصح علماء الأيورفيدا ألا تضع ذهبك في مكان خاص به، ولكن قم بوضعه في الماء لاستخدامه كمنبه للعقل وبذلك تحصل على محلول طبي-

ذهبي اللون. ضع أي نوع من الحلي المصنوع من الذهب : خـــاتم أو قــلادة أو أسوره في كوبين من الماء ثم قم بتسخينهما حتى يتبخر نصف الماء تقريباً. طبقاً لعلماء الأيورفيدا، تنتقل الطاقة الإلكترونية للذهب إلى الماء، لذا، تنـــاول ملعقة كبيرة من هذا المحلول الذهبي اللون ثلاث مرات يومياً وذلك لكي تقــوي ذكاءك وذاكرتك، وتمنحك القدرة على الفهم، وتزيد نشاطك الكلي، وتقوي قلبـك وتهديء الجهاز العصبي، وتدعم قدراتك، وتنمي تفكيرك.

ارتداء كل من أحجار البريل والياقوت لتنشيط العقل

إن علماء الأيورفيدا ينصحون بارتداء حجر البريل ذي اللـــون الأزرق، أو الأخضر أو الأصفر سواء أكان في قلادة فضية أم خاتم فضي، ترتديه فـــي أحد الأصابع وذلك لتقوية الذكاء.

يعتقد الناس أن حجر البريل أحمر اللون يزيد من قوة التركيز ويقـــوي القدرة العقلية وخاصة عندما يوجد في خاتم ذهبي أو فضي ترتديه في أصـــابع اليد اليسرى، وأيضاً، طبقاً لنظرية الأيورفيدا التي تتناول خصـــائص الألـــوان، فإن اللون *الأصفر* يرتبط بقوة الفهم والذكاء ويرتبط بالعقل بشكل مباشر.

وقد تجد اللون الأصفر في الكثير من الملابـــس وخاصـــة القمصـــان، البلوزات وفي الكثير من العناصر الموجودة في البيئة مثل الأزهار، والصـــور الملونة، و ضوء المصابيح، والأنوار، والأحجـــار الكريمـــة، وكمـــا يذكـــر أيورفيدا: إن أحجار الزمرد ، واليشم ، والزبرجد ؛ ترتبط بالجهاز العصبـــي ويمكن ارتداء تلك الأحجار للحصول على نتائج إيجابية.

وتوجد بعض الأحجار الكريمة الأخرى وهي : اللؤلؤ أو أحجار القمـــر (التي تهديء المشاعر)، والياقوت أصفر اللـــون (الـــذي يـــهديء المشـــاعر) أو التوباز الذي يقوي الفكر أو الأحجار الكريمة الزرقاء التي تبعث في النفـــس الهدوء والراحة.

أغذية أيورفيدا لبناء العقل

- إن نبات الشوفان الذي يوجد إما في صورة أقراص من الشوفان أو دقيق أو "لبن" يعمل على تقوية المخ والجهاز العصبي.
- إن عشب العرقسوس – ليست حلوى العرقسوس – يعمل على تقوية الذاكرة.
- إن نبات الهليون، ذلك النبات الذي يظهر في الربيع، يعمل على تنشيط المخ والأعصاب.
- إن الجيه، نوع من الزبد المصنوع من لبن البقرة، يعمل على التخلص من الاضطرابات العقلية التي تحدث بسبب عدم توازن الطاقة الجسدية، ويحسّن من الذاكرة، ويحافظ على اتزان العقل.
- يفضل أن يحتوي نظامك الغذائي لبناء العقل، طبقاً لعلم أيورفيدا على العناصر العامة الآتية : تفاح، برتقال، سفرجل، ماء ورد، زنجبيل ناردين، فصوص ثوم، دجاج، لبن ماعز.

مطهرات ومنبهات العقل

البخور : يوصى علماء أيورفيدا بتناول أعشاب وأطعمة يمكن أن تطهر العقل وتزيل ما يشوبه من ملوثات "سموم". استنشق بعض الأبخرة المستخرجة من نبات الألوة (الصبر) ، خشب الصندل، المسك، أو الكافور؛ وذلك لكي تقوي عقلك، وتتخلص مما ينتابك من آلام الصداع أو الميل إلى الإغماء.

شاي الكاموميل : امزج نصف ملعقة من أعشاب الكاموميل ونبات الخطمي ثم قم بتسخينهما في ١,٥ لتر من الماء لمدة خمس دقائق، قم بتبريدهما وإزالة العشب منهما ثم تناول الشراب وذلك لكي تطهر عقلك.

دهن الجلد بالأعشاب: من الأعشاب التي تطهر، وتنير العقل، وتزيل اتصالات الخلايا معاً هي : نبات الشمعية، الكافور (جرعات صغيرة منه)، نبات المر، الكركم، النعناع الذي تتناوله مثل الشاي.

ادهن أنفك وجبهتك ومقدمة رأسك بخليط من نبات الجيه وعجينة نبات الأمورون أو الجوتو-كولا وذلك لكي تطهر عقلك.

المزيد من أعشاب أيورفيدا التي تبني العقل

الريحان : إن تناول الريحان في صورة مسحوق (٢٥٠ ملليجرام- ١ جرام) أو ملعقة (ممزوجة بالعسل)، يرهف المشاعر، ويقوي أنسجة الأعصاب، ويقوي الذاكرة، و يزيد القوة الذهنية.

نبات بهرينجاراج :

إن نبات بهرينجاراج هو نوع من أنواع أعشاب أيورفيدا (التي تنمو في أمريكا اللاتينية) والمعروفة باسم *بهرنجاراج* (معروف أيضاً باسم كيشاراجا أو في اللغة اللاتينية *إكليبتا البا*)، تعني (المتحكم في نمو الشعر) نظراً لأنه يزيد من قدرة الشعر على النمو ، ويرجع التأثير الذي يحدثه هذا العشب بالعقل إلى خصائصه المعروفة التي تنمي العقل، فعندما تستخدم هذا العشب في خليط ساخن أو بارد ممتزجاً بمادة الجيه سواء أكان في صورة مادة زيتية طبية أم مسحوق. (يحتوي على ٢٥٠ ملليجرام، أو ١ ملليجرام)، يهديء عقلك في حالة نشاطه الزائد ويمنحك النوم الهاديء، ويعمل أيضاً كمنشط عقلي بوجه عام.

نبات المريمية (القصعين): إن نبات المريمية، في علم أيورفيدا، يتميز بقدرته على التخلص من المشاكل العاطفية التي تحدث اضطراباً في العقل، ومن ثمَّ تبعث جواً من الهدوء. يمكنك أن تمزج نبات *المريمية* بنبات *جوتوكولا*، أو *نبات بهررينجاراج*.

هناك نبات يسمى *هاريتاكي* (*شيبوليك ميروبالان. أو تيرمينا ليا شـــيبولا*)، هذا النبات نوع من أنواع الفاكهة (يسمى "ملك العقاقير" في مدينة التبت)، الـذي يعتبر كمنشط يغذي ويقوي العقل والأعصاب، وبالمثل، يوجد شبه هاريتـــاكي في صورة مادة مستخلصة، أو مسحوق أو عجينة.

منشطات العقل التي تعيد حيويته

هناك فرع من فروع علم الأعشاب الأيورفيدا، يتعامل مع وصفات طبية من منشطات معينة يمكن أن تجدد نشاط الجسم، وتؤثر بدرجــة كبـيرة علــى العقل. هذا العلم يسمى راسايانا والذي يعني "خلاصة (راسا) المادة التــي يتـم إدخالها (إيانا)" والتي يشير علم أيورفيدا من خلالها إلى المواد أو حتى الطاقات التي تخترق وتعيد نشاط البنية الأساسية للعقل والجسم.

إن هدف أيورفيدا هو أن يحقق تجديدا يوميا لخلايا المخ، ونوعـــا مــن الحياة المستمرة للعقل ومن ثم يصبح العقل أكثر إشراقا وتفتحـــا فـــي مرحلـــة متقدمة من العمر، كما كانت حالته في مرحلة الطفولة.

وبوجه عام، فإن منبهات العقل التي يتم تناولها مثل الشاي، يتم وصفـــها طبيا طبقا للحالة النفسية الأساسية والتي يشير إليها أيورفيدا مستندا إلى أربعـــة عناصر أساسية هي : الماء، النار، الهواء، الأرض.

- ▼ إذا كانت الحالة النفسية، *فاتا* (التي تعني قـــوة النشـــاط، والقلـــق، والسرعة في التحدث)، فتناول مادة *أشوزاجاندا*، *نبــات أقــورون، الثوم، نبات الجنة.*
- ▼ إذا كانت الحالة النفسية *بيتا* (التي تعني مقدارا متوسطا من النشاط ، والتصميم ، والانفعال، والوضوح في الحديـث)، تنـــاول أعشـــاب الصبر، سينفتون، وجوتو-كولا ، والزعفران.

▼ إذا كانت حالتك النفسية *كوبا* (التي تعني الكسل، والهدوء، وتبلد العقل، والرضا الذاتي، والاستقرار) تناول نبات القسط الشامي.

توجد بعض الأعشاب الأخرى التي تستخدم بنفس الطريقة مثل نبات أنجيليكا، العرقسوس، نبات المر، الشوفان، البصل، الريهمانيا، نبات البلميط، بذور السمسم، اليام البري. ويفضل أن تتناول الأعشاب النشطة أو أي نوع من أعشاب الأورفيدار التي تنمي العقل، بعد الوجبات، فلا تتناولها عندما تكون معدتك فارغة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٨
المخبرون السريون وخلايا القوة العقلية السنجابية الصغيرة – الجزء الأول

لقد كنت دائماً ما أفتن بالقصص البوليسية فقد قرأت قصص هيركيول بويروت، وقصة المخبر السري البلجيكي المغرور في رواية أجاثا كريستي، وقصة شرطي شارع بيكير في رواية شيرلوك هولمز، والمحامي إيرل ستانلي جاردنير الباسل في رواية بيري ميزين.

ونعرض هنا التدريب الأول من التدريبات الخمسة والتي من خلالها يمكنك أن تستخدم مهارات المخبر السري لكي تثري خلايا عقلك السنجابية الصغيرة بالمعرفة.

▼ اقرأ الروايات البوليسية والتي تعني عادة بالجريمة الخفية، والروايات التي تعالج قضايا الملحفين والمحاكم.

▼ اقرأ بعض القصص الآتية: رواية أجاثا كريستي التي تتناول سلسلة روايات من ماربيل وهيركيول بريروت ، قصص د. واتسون، شيرلوك هولمز للروائي آرثر كونان روايات القائد آدم دالجليش

الست للروائي بي. دي. جيمز، قصة المخبر الباريسي حاد الذهن، وقصة قائد الشرطة السري سريع الغضب موريس للروائي كولين ديكستير.

- إن ما نعرضه هنا هو نوع من التدريب لعقلك: تخيل أنك المخبر السري وبعد كل فصل تقرؤه، حاول أن تعد تحليلا للمعلومات المهمة التي تناولها، ضعا خطوطا عريضة لها. حاول أن تعرف الدوافع المحتملة. حاول أن تستشف ما الذي يريد أن يخفيه عنك الكاتب بمهارة شديدة وما هي المواضع التي يريد فيها أن يلهي عقلك ويخدعك. وحاول أن تتخيل الأحداث التي سوف تسير عليها القصة.
- وباختصار، حاول أن تخمن ما الذي يريده الكاتب، وأن تقف أمام الفريق الظالم (وجها لوجه) سوف يشكرك عقلك كثيرا على ذلك، وسوف تصور نهاية أفضل من تلك التي وضعها الكاتب. اقرأ المزيد مما يقوم به المخبرون السريون في الفصل المحتوي على أدوات بناء العقل! التدريبات أرقام ٢٩، و٣٠، و٣١، و٣٢.

سر بناء العقل رقم ٥١
منشطات ومهدئات العقل
من علم الطب الصيني المعروف

نعرض هنا مجموعة مختارة من النصائح من علم الطب المعروف في الصين (TCM) الذي يوصي بتناول الغذاء لتهدئة العقل وتقوية تركيزه، وطبقا لعلم الطب الصيني (TCM)، فإن الطاقة والحالات النفسية يمكن اعتبارهما نوعين مختلفين لحالة واحدة، فالأعضاء – القلب مثلا – ليست أعضاء جسدية فحسب، بل إنها أنظمة طاقة متكاملة تشغل حيز الجسم بأكمله.

يرى علم الطب (TCM) أن قوة النشاط الذهني، مثـــلا ، هـــي نتـــاج بغزارة طاقة يانج بغزارة (فهي طاقة نشـــطة، وعنيفـــة، وشـــديدة، ومفعمـــة بالحيوية) في القلب بحيث تندفع بقوة إلى العقل.

عندما تتكون تلك الطاقة، سوف تعاني من سرعة الغضب، والصـــداع، والأرق، و قوة الانفعال، والاضطرابات العقلية، وفي هذه الحالة يوصى علـــم الطب TCM باتباع أنظمة غذائية لتكوين طاقـــة *يـــين* (الســـاكنة، الهادئـــة، الضعيفة، غير النشيطة) في القلب.

- *المحارات* : إن تناول المحارات يزيد من إنتاج طاقة يين ويقلل مـــن زيادة إنتاج طاقة *يانج*، والتي توجد في صورة مســـحوق كالســـيوم محاري.
- *القمح* : يهديء كل من القمح، والأرز الأسمر، والشوفان العقل إما برفق أو بعمق.
- *المشروم :* إن الكثير من نباتات المشروم والتي لها تأثيرات إيجابيـــة على العقل وخاصة نبات ريش (*لينج زي*) توجد بكثرة إما في نبات المشروم أو كمادة منفردة بذاتها، ومن المعروف أن مشروم ريـــش يهديء من الحالة النفسية، ويغذي القلب ،ويهديء العقل.
- *أغذية السليكون* : توجد أطعمة السليكون في سيقان الشوفان الجافة، أو الشوفان المجروش، والشعير، والخيـــار، والكرفـــس، والخـــس أو عصير مكون من خس وكرفس – إن تلك الأغذية تنشـــط مـــن عملية تكوين الكالسيوم، وتقوي الأعصاب وأنسجة القلب.
- *الفواكه* : إن الليمون والتوت يهدئان العقـــل، واليوســـفي يـــهديء الأعصاب ويعالج حالات الأرق، ويقوي الذاكـــرة والقـــدرة علـــى التذكر ويزيد من نسبة التركيز.

- *البذور* : وتشمل بذور العناب واليوسفي والشيا التي تهديء الحالـــة النفسية.
- *الأعشاب* : إن تناول أعشاب الكاموميل، النعناع البري، النــــاردين إما في صورة مادة مستخلصة أو أعشاب يهديء جهازك العصبـــي ويعالج حالات الأرق وكذلك الكرات والريحان من المهدئات التـــي يمكن أن تتناولها طازجة أو في صورة مسحوق.
- *منتجات الألبان* : يقول علم الطب TCM إن اللبن البقري المعـــالج بالهرمونات ولبن الماعز والزبد الطازج يزيد من طاقة القلب.
- *حالات الكآبة* : إن انخفاض طاقة الكبد دائما ما يســـبب الشـــعور بالكآبة. لذا، قم بتناول الأرز الأسمر، والخيار، والتفاح، والكرنـــب، والسمك، و بذور القمح الطازجة، والطحالب الخضراء والزرقـــاء، وجذور كوزو، وعصير التفاح. حاول أن تجعل كـــل وجبـــة مـــن وجباتك تحتوي على أحد تلك الأطعمـــة الســـابقة – أمـــا بالنســـبة لعصير التفاح بالأخص : تناول ملعقة منه ممتزجة بالقليل من الماء ثلاث مرات يوميا، وذلك أثناء الشعور بالكآبة.

سر بناء العقل رقم ٥٢

المواد الغذائية التي تقاوم التأكسد

نظام غذائي لتنمية عقلك

لقد قام باحث بجامعة نيبراسكا بتقديم نظريـــة جديـــدة عن تقدم العمر في عام ١٩٥٦، والتي كانت في هذا الوقـــت مـــن النظريـــات المسيطرة على الفكر الديني. فقد اقترح أن هناك مواد تسمى *الروابط الحرة* فـــي جسم الإنسان ربما تكون من العوامل الأساسية التي تسبب الضعف لأعضـــاء

الجسم بدرجة كبيرة ولكن المناقض للعقل أن الأكسجين هام وضار للحياة في نفس الوقت.

إن الروابط الحرة هي الذرات المشحونة كهربيا بداخل الجزيئات التي تتفاعل بسهولة وبسرعة مع المركبات الأخرى وذلك على المستوى الخلوي (داخل الخلية)، وتتميز تلك الروابط بأنها روابط غير متكاملة، حيث يندمج الإلكترون المفرد الحر مع الإلكترونات الأخرى، ومن ثم يخلق روابط عجيبة وغير طبيعية للجزيء والتي تسبب ضررا للصحة.

مجموعة من الروابط الحرة الضارة بعقلك

والنتيجة التي لها ضرر كبير بشكل عام على أنسجة المخ والأعضاء هي تكوين مجموعة من الروابط الحرة. إن تفاعلات سلسلة الروابط الحرة تشبه إلى حد كبير كمية كبيرة من الإشعاع الداخلي. فالنتائج المصاحبة لها هي من علامات وأدلة تقدم العمر والتي تشمل جفاف وتجعد الجلد، وظهور بقع جلدية، والتهاب المفاصل، وإعتام عدسة العين، والشيخوخة، وتصلب الشرايين، والسرطان، وفقدان الذاكرة، وارتجاج المخ.

إن تقدم العمر ليس دائما نتيجة الضعف المستمر العام، حيث إنه عملية بيولوجية يمكن قياس معدلها بمقدار التلف الذي يحدث للأنسجة والأعضاء. إن الروابط الحرة يمكن أن تحدث تغييرا في DNA وتسبب ضررا للمخ وذلك من خلال الحرمان من الأكسجين، ويمكن أن تحدث تغييرات في الأصباغ، وتسبب بقعا سمراء مع تقدم العمر، مثل مادة ليبوفوسكين الموجودة في عقلك والتي يمكن أن تقضي تماما على الخلايا العصبية.

ولكن من أين تأتي المواد المقاومة للتأكسد ؟ إن تلك المواد هي مواد طبيعية يفرزها جسمك من خلال عمليات الأيض الخاصة به (بناء البروتوبلازما)، ولها أثر مهم جدا، في الواقع، عمليات هضم الطعام الطبيعية تعمل على اندماج الروابط الحرة، وعلى المستوى الخلوي، إن الروابط الحرة

التي ينتجها الجسم تجعل الخلايا تقاوم البكتريا، والفيروسات، والملوثات ومـــادة التوكسين.

وفي الظروف الطبيعية، فإن الروابط الحرة الداخليـــة الموجــودة فــي جسدك تتحكم فيها بعض الأنزيمات المعينة التي تقلل من إنتاج تلك الجزيئـــات النشطة. ولكن لسوء الحظ، وبسبب طبيعة بيئتنا التكنولوجية المعاصرة الملوثــة كيميائيا، توجد الآن مصادر *عديدة* تنتج تلك الروابط الحرة.

البيئة الحديثة مليئة بالروابط الحرة

هناك مصادر جديدة تنتج تلك الروابط الحرة وهي أشـــعة X، وأشـــعة المايكروويف، والإشعاع النووي، والمعادن الثقيلة النشطة (مثـــل الألومنيــوم و الكادميوم الموجودة في مصادر المياه الطبيعية) والدخان والمواد الكيميائيـــة التي تضاف إلى الطعام ودخان السجائر والعـــادم المنبعــث مــن الســيارات وزيوت الخضر المهدرجة والبدائل الدهنية الثنائية غير المشبعة المصنعة، مثـلى المرغرين والزبد والقشدة المأخوذة من مصدر غير حيواني (نبـــاتي) وتوابــل السلطة المعبأة وزيوت الطبخ.

والمشكلة هنا أنه إذا استنشقت إحدى تلك المواد لمدة دقيقة واحدة (والتــي تستخدم على نطاق واسع في عملية تجهيز وإعداد الطعام وفي المطاعم وفـــي الأطعمة الجاهزة)، فإن تلك المواد "تنحل" إلى روابط حرة في جسدك، وعندمـــا تضاف تلك الزيوت في مواد غذائية قد تم تسخينها بشدة (الطعام المســـلوق – المواد الغذائية المسلوقة بالطريقة الفرنسية)، فإن الحرارة تعمل على أكسدة تلك المواد سريعاً، ومن ثمَّ تطلق الكثير من تلك الروابط الحرة. إلـــى أيــن تتجــه الكثير من تلك الروابط الحرة ؟ إنها تتجه إلى عقلـــك، والــذي يعتــبر أكــثر أعضاء الجسم المعرضة للهجوم الضار لتلك الروابط الحـــرة التـــي تخــترق جسمك.

نصائح بناء العقل

املأ عقلك بالمواد المقاومة للتأكسد

إن سر بناء العقل بالإشارة إلى الروابط الحرة هو *تخلص من المصادر التي تحتوي على الروابط الحرة الملوثة من نظامك الغذائي وأسلوب حياتك قدر المستطاع، وابدأ بتناول المواد المقاومة للتأكسد لتقوية جسمك، ولمقاومة الضرر الذي ربما يحدث لجسمك.*

لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البدائل الدهنية غير المشبعة أو التي تكون فيها تلك البدائل من المكونات الأساسية لتلك الأطعمة، ولا تشرب الماء الملوث بالمعادن بدرجة كبيرة (أو بمعنى آخر، المياه المعبأة في زجاجات)، وتجنب استنشاق السجائر أو مركبات الدخان غير الأولية، واجعل نظامك الغذائي يحتوي على المواد المقاومة للتأكسد.

المواد المقاومة للتأكسد : هي مادة طبيعية تعمل على إزالة الروابط الحرة والقضاء عليها كليا في خلايا جسمك. إن المواد المقاومة للتأكسد تشمل المواد الغذائية الآتية :

- فيتامين B_6، B_5، B_1 (انظر سر بناء العقل رقم ٥٧).
- فيتامين C (انظر سر بناء العقل رقم ٥٤).
- فيتامين E.
- بيتاكاروتين.
- *نبات الجنة* (انظر سر بناء العقل رقم ٤٩).
- *نبات الجينكوبيلوبا* (انظر سر بناء العقل رقم ٤٨).
- الأحماض الأمينية : التورين – السيستين – الميثيونين.
- الزنك والسلينيوم (انظر الفصل الرابع).
- إنزيم الكونزيم المركب ١٠ Q (انظر الفصل الرابع).
- فوق أكسيد الجلوتاثيون وتحت أكسيد الديسموتاز.

المواد الطبية الشائعة المقاومة للتأكسد

من المواد الطبيعية الشائعة المقاومة للتأكسد فـــي كثـــير مـــن مخـــازن الأطعمة الصحية مادة Maxi .life Co Q 100 والمصنعـــة فـــي معـــامل Twin، ويمكن أن تجدها إما في صورة مسحوق أو كبسولات.

إذا أردت أن تصنع تلك المادة بنفسك، فهنا نعرض قائمة للمواد المقاومة للتأكسد [٨] التي يمكن شراؤها من المتاجر. تنـــاول هـــذا الخليـــط مرتيـــن أو ثلاث مرات يومياً وذلك لكي تقاوم تكوين الروابط الحرة بطريقـــة مثلـــى، وذلك عن طريق خلط عدة فيتامينات وأقراص إضافية أخرى حتـــى تحصـــل على كميات مناسبة.

- بيتا-كاروتين ٢٥,٠٠٠ وحدة دولية.
- فيتامين E (خليط التوكوفيرول) ٨٠٠ وحدة دولية.
- فيتامين C (مركب الكالسيوم الأسكوربيط)، ٢ جرام.
- مركب البلميتات الأسكوربيل.
- فيتامين B_1، ٢٥ ملليجرام.
- فيتامين B_2، ٢٥ ملليجرام.
- فيتامين B_3، ١٢٠ ملليجرام.
- فيتامين B_5، ٢٥ ملليجرام.
- فيتامين B_{12}، ١٠٠ ميكروجرام.
- حمض الفوليك، ٨٠٠ ميكروجرام.
- الاينوزينول (سكر الليف - سكر العضل)، ١٠٠ ملليجرام.
- سيترات الزنك ، ٣٠ ملليجرام.
- نحاس (مادة الغلوكون المغطى بغشاء خارجي)١، ٢ ملليجرام.
- سيلنيوم، ٢٠٠ ميكروجرام.
- جلوتاسيوم - ل - ٥٠٠ ملليجرام.

- ميثونين – ل – ٢٥٠ ملليجرام.
- تورين – ل – ٢٥٠ ملليجرام.
- إنزيم مساعد – Q10 – ٣٠ ملليجرام.

الإنزيم المساعد Q10. إن ذلك الإنزيم الطبيعي المساعد، والمعروف أيضا باسم *يوبيكوينون*، يوجد في جسم الإنسان؛ حيث إنه يعمل كمادة مقاومة للتأكسد، و من أنشطة هذا الإنزيم إنتاج الطاقة في خلايا المخ في حين أنه يحمي، في الوقت نفسه، الخلايا العصبية من الضرر الذي يمكن أن يلحق بروابطها الحرة.

من المصادر الغذائية التي تحتوي على إنزيم Q10 المساعد هي: زيوت الخضر الثنائية غير المشبعة مثل : فول الصويا الذي يحتوي على كميات كبيرة من هذا الإنزيم والزيوت غير المشبعة الأحادية مثل الزيت الذي يحتوي على كمية متوسطة من هذا الإنزيم، بعض الأغذية الأخرى. وهي : اللحم البقري والفول السوداني والجوز المقلي والسردين والسبانخ وسمك التونة الأبيض.

وبطبيعة الحال فإن إنزيم Q10 المساعد الموجود في جسدك يستخرج من الأحماض الأمينية : التيروسين والميثيوثين ، ولكن كلا من ضغط الدم ونزلات البرد والأمراض والنشاط البدني وتركيز الهرمونات واستخدام العقاقير كوصفات طبية، جميعها تعمل على تقليل كميات الإنزيم المساعد Q10 في المخ.

الجرعة الموصى بها : ١٠-٩- ملليجرام يوميا.

مادة السيلينيوم. إن تلك المادة المعدنية المقاومة للتأكسد تعمل مع فيتامين ج لكي تحمي جسدك من الروابط الحرة، وهي أيضا مركبة من الإنزيم الطبيعي المقاوم للتأكسد، فوق أكسيد جلوتاثيون، وتعمل مادة السيلينيوم على زيادة نسبة هذا الإنزيم النافع في جسدك.

الجرعة الموصى بها : ٢٥٠-٣٥٠ ميكروجرام يومياً. إن مادة السيلينيوم يمكن أن تكون ضارة لك، وذلك إذا تناولتها بكميات كبيرة على نحو مفرط مثل تناولك مثلاً ٢,٤٠٠ ميكروجرام يومياً وعلى مدى طويل.

مادة الزنك: إن مادة الزنك، تلك المادة المعدنية، ضرورية للكثير من وظائف العقل: وهذا يشمل أكسيد الديسموتاز المقاوم للأكسدة والتي من خلالها يعمل الزنك مع النحاس ليقلل من الأكسجين الزائد عندما يظهر في صورة مضرة جداً بالجسم. إن عقلك يحتوي على كمية مناسبة من الزنك والتي تحافظ على أنسجة المخ من تلوث الرصاص.

ويجب أن يتم تناول الزنك مع النحاس، حيث إن تناول كمية زائدة من الزنك تعمل على استنفاد النحاس المخزون في جسدك.

*الجرعة الموصى بها :*١٥-٣٠ ملليجرام من الزنك يومياً ١-٢ ملليجرام من النحاس.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٢٩
المخبرون السريون و الخلايا السنجابية الصغيرة للمخ - الجزء الثاني

هذا هو التدريب الثاني من التدريبات الخمسة التي يمكنك من خلالها أن تستخدم مهارات المخبر السري في أن تدرب خلاياك السنجابية الصغيرة.

إنني أعشق الروايات وأحاول أن أتخيل ما الذي يقوم به المخبرون السرّيون وذلك قبل أن يبدءوا بالفعل في أعمالهم التي تعتمد أساساً على الشك. أحياناً ما يكون الذي تخيلته صحيحاً ولكن أحياناً ما أجد الحلول التي قمت بوضعها قد قادتني إلى الكثير من القصص المعقدة مقارنة بتلك التي يقصدها الكاتب، لذا فقد اعتقدت أنني انحرفت إلى رواية مثيرة في خيالي.

واحدة إلى كبسولتين في المساء بالإضافة إلى ثلاث أو أربع كبسولات من جذور الزنجبيل كل يوم.

ولعل تلك هي أسباب وراء اختيار تلك الأعشاب، وجعلها أحد المكونات العشبية لزيادة القدرات العقلية.

النعناع : يعمل النعناع على مقاومة الاندفاع الزائد للدم خلال المخ، وفي نفس الوقت يقوي ويهديء الأعصاب، ومن ثمَّ فهذا التأثير، يحسِّن من القدرة على التركيز في عملك اليدوي. فالطلاب الذين يتناولون النعناع قبل الاختبارات يحققون نتائج عظيمة.

نبات الجنة والجوتو-كولا: إن فوائد استخدام نبات الجنة (انظر سر بناء العقل رقم ٤٩) والجوتوكولا (انظر سر بناء العقل) تم تناولها من قبل.

نبات الأسقوثلاريه: إن نبات الأسقوثلاريه من النباتات المهمة التي تعمل على التخلص من حالات الأرق، ولعل تأثيرها الإيجابي على القدرات العقلية هو سبب أنها تعمل على التخلص من التوتر العصبي، الذي يمكن أن يحدث أثناء تلقي المعرفة.

خشب *البيتوني :* إن خشب البيتوني أيضاً من المصادر المعروفة التي تقلل التوتر والحالات العصبية، حيث إنه يعمل كمهديء لطيف.

عشب *البحر:* إن عشب البحر من النباتات الغذائية التي توجد بوفرة في البحر فمن خصائصه أنه يقلل التوتر أيضاً ويمكن أن يحدث هذا التأثير عن طريق حماية القلب وأنسجة المخ من الضغط الذي يحدث تلقائياً لتلك الأعضاء والذي يحدث ضعفاً سريعاً لهما، ويقلل من كفاءة تلك الأعضاء، وذلك إذا لم يتم معالجتهما.

العناصر التي تمد المخ بالنشاط

يمكنك أن تمزج تلك العناصر للحصول على شراب الشاي، أو تتناولـــها في صورة كبسولات هلامية فارغة من الداخل.

- ▼ تفاح النحل، ١٢٥ ملليجرام.
- ▼ نبات الجنة، ١٠٠ ملليجرام.
- ▼ الجوتو-كولا، ١٠٠ ملليجرام.
- ▼ خشب نبات الأمن العطري، ٧٥ ملليجرام.
- ▼ نبات الفصفصه، ٧٥ ملليجرام.
- ▼ نبات الإكيناسيا، ٧٥ ملليجرام.
- ▼ أوراق النعناع، ٦٠ ملليجرام.
- ▼ نبات الفوتي، ٥٠ ملليجرام.
- ▼ العرقسوس، ٥٠ ملليجرام.
- ▼ جذر الزنجبيل، ٥٠ ملليجرام.
- ▼ نبات رعى الحمام الأزرق، ٥٠ ملليجرام.
- ▼ نبات جذر الفوشاغ ٥٠ ملليجرام.
- ▼ الفلفل الأحمر، ٤٠ ملليجرام.
- ▼ عشب البحر، ٣٥ ملليجرام.
- ▼ خشب البيوتي، ١٥ ملليجرام.

الجرعة الموصى بها : جرعة واحدة في اليوم.

مقويات العقل من أعشاب القمح والشعير

لقد أصبح الشراب الأخضر الغني ببراعم أعشاب القمح والشعير سائداً في العقود الأخيرة باعتباره من المواد الغذائية التي تنمي الصحة.

يمكنك أن تشتري شراب عشب الشعير الطازج من الكثير من مخازن الأطعمة الطبيعية، ولكن عندما تشتري المواد اللازمة البسيطة لإعداد هذا الشراب، يمكنك أن تعده ببساطة في المنزل. إن عملية صناعة الشراب تجعل تلك الأعشاب غير الصالحة للأكل، يتم تناولها وهضمها بسهولة، مع الوضع في الاعتبار أن تلك العصائر تحتوي على كميات عالية من مادة الكلوروفيل، تلك المادة القوية التي تقاوم الأكسدة، البكتريا، والأشعة، وذلك عندما تخترق جسدك.

الجرعة الموصى بها : مرتان في اليوم.

الطحالب الصغيرة التي تنمي العقل

من الطحالب وحيدة الخلية الخضراء الأكثر شيوعاً والتي توجد في الماء : طحلب السبيرولينا والكلوريلا، ومثل أعشاب القمح والشعير، تحتوي الطحالب على كثير من مادة الكلوروفيل، فطحالب الكلوريلا من أكثر الطحالب الصغيرة جداً التي تحتوي على أكبر كمية من الكلوروفيل، حيث إنها تحتوي على ٧٦% منه. إن الطحالب الصغيرة لا تحتوي فقط على كمية كبيرة من الكلوروفيل، بل إنها تحتوي أيضاً على الكثير من البروتين مقارنة باللحم البقري واللحوم الأخرى وفول الصويا.

ومن أنواع الطحالب، طحلب يسمى الكلوريلا والذي ينمو في اليابان يحتوي على حمض الغلوتامين الأميني، ذلك الحمض الذي يحتاجه العقل ليقلل الكمية التي يفقدها من مادة الأمونيا والتي يتم فقدها أثناء عملية الأيض، ويوجد

حمض الغلوتامين الأميني بكمية كبيرة في مادة الأرجينين التي تتحول في جسمك إلى مادة السبيرمين، إن قلة معدلات مادة السبيرمين. تعمل على فقدان الذاكرة، وتسبب الشيخوخة.

وبوجه عام، فإن طحلب الكلوريلا يحتوي على كمية كبيرة من المواد الغذائية التي تحسّن من وظيفة المخ، وتقلل من إنتاج المواد غير القابلة للتأكسد في الروابط الحرة. إن مجموعة طحالب الكلوريلا والسبيرولينا في صورها المتعددة الشائعة توجد في مخازن الأطعمة الطبيعية، اتبع توصيات المنتج عن معدلات الجرعات التي يمكن تناولها يومياً.

شراب الليمون المنعش الذي يقوي القدرة على التعلم

إذا كنت طالباً تتلقي الدروس متعجلاً استعداداً للامتحان، أو كاتباً قد أوشكت على أن تصل إلى آخر موعد لتسليم رواتبك، أو محاسباً في متجر تقوم بحساب الجداول الإحصائية باهتمام شديد، فإن تناول عصير من الليمون المنعش (*ميلسيا أو ميليسا*) هو المصدر الوحيد الذي يقوّم قدرتك على التعلم.

لقد كتب عالم أعشاب يسمى جون إيفيلين في القرن السابع عشر عن عصير الليمون المنعش "إنه العصير الذي يسيطر على المخ، ويقوي الذاكرة، ويقضي على الكآبة تماماً" إن الطائفة التي تتميز بنكران الذات، في القرون الأولى، طبقاً للفكر الكرملي السائد آنذاك، كانت تقوم بعمل مستحضر يعتمد أساساً على مزج الماء بعصير وقشر الليمون، وجوز الطيب ونبات حشيشة الملاك ويستخدم كمرهم عطري لعلاج الصداع العصبي وألم الأعصاب (الذي يربط الأنسجة العصبية في المخ معاً).

الجرعة الموصى بها : عدة أكواب يوميا على أن تترك عدة ساعات بين تناول كل كوب وآخر.

تشريح القدرة العقلية رقم ٧
مدخل إلى الموصلات العصبية في عقلك

- *مادة الأسيتيلكولين :* هذا الموصل العصبي، الذي يتكون من مادة الأسيتات والكولين بالإضافة إلى الجلوكوز والأكسجين، والذي يوجد داخل المحور العصبي يؤثر بدرجة كبيرة على الذاكرة. إن هذا الموصل العصبي يساعد على انتقال التيار الكهربي بين الخلايا العصبية، ومن ثمَّ تزيد قدراتك العقلية على الاستجابة سريعاً إلى المؤثرات والطاقة المتجددة. فهذا الموصل العصبي يتم إنتاجه، ونشره بصورة مستمرة ، لذا يحتاج إلى كمية من الطاقة يتم إنتاجها باستمرار (الجلوكوز)، والأكسجين في المخ.
- *حمض جاما – أمينوبويترك (GABA) :* هذا العنصر الكيميائي الذي يوجد في المخ يعمل على منع إرسال الإشارات العصبية. فهذا العنصر مهم؛ لأنه عندما يتكون العديد من التوصيلات العصبية في وقود الخلايا تمنع العقل من أن يستنفد قدرته على السيطرة. إن مادة GABA من المواد الكيميائية المهمة *المانعة* (توقف نشاط إنزيم معين) الموجودة في العقل.
- *السيروتونين :* إن السيروتونين هو مادة كيميائية أخرى توجد في المخ فهي، توقف الإرسالات العصبية وتساعد على تهدئة الجسم وتساعد أيضا على النوم حيث إنه جزء من دورة الصباح - المساء. إن السيروتونين، المصنوع من الحمض الأميني التريبتوفان، يؤثر على الوظيفة العامة للحالة العقلية ،وأيضا يخفف الألم. إن إفراز كمية كبيرة من السيروتونين يمكن أن يبعث على الشعور بالكآبة. إن عقار *البروزاك* المعروف والذي يقاوم الشعور

بالكآبة يعمل على منع السيروتونين من أن يتـم امتصاصـه مـرة أخرى بواسطة العقل وذلك من خلال تفرعات الخلايا العصبية.

- *الدوبامين*: إن هذا الموصل العصبي استخدمه د. أوليفر ساكس لكي يشفي مرضاه الذين كانوا يعانون من حالة فقدان الذاكرة وذلك فـي رواية Awakenings. إن الدوبامين هو مركـز نشـاط وتحكـم الحركة الجسدية. عندما يحدث ضعف في مركز إنتاج الدوبـامين في المخ و يتوقف عن العمل، ينتج عـن ذلـك غالبـاً الإصابـة بمرض باكرينسون، ذلك المرض الذي يصاحبه حركات لا إراديـة عجيبة، رعشة وألم حاد مفاجيء. إن كمية الدوبامين الزائـدة فـي المخ ربما تؤدي إلى مرض الشيزوفرينيا أو تشنج الأعضاء.
- *الثوربينفرين* : إن تلك المادة تثير المخ فهي تشبه في عملها مـادة أدرينالين، أو الأمفيتامين التي توجد في الأوعية الشـعرية لعقلـك ويمكن أن تساعد على زيادة اندفاع الدم إلى المخ، وتزيـد أيضـاً من القدرات العقلية العامة، وتتكون مادة تفرعات المخ ثـم تنطلـق بعد ذلك إلى المخ ككل. فهي تشبه مادة الأدرينالين التـي تفرزهـا الغدد الكظرية، المهمة لإحداث رد الفعـل "الشـديد، ذي الحركـة السريعة" وهي منبه عام للعقل يزيد من نشاط وقوة العقل. إن مـادة الثوربينفرين تثير المشاعر طويلة المدى مثل الإحسـاس بـالخوف فإنه يتحول إلى سلوك معين.
- *الأيندورفينز*: إن تلك المادة من أكثر العقاقير الداخلية الموجودة فـي عقلك التي تبعث الشعور بالنشاط، ومن الناحية التطبيقيـة، فـإن مواد الإيندورفينز من المواد الطبيعية التي تساعد على التغلب علـى الألم، وتنطلق في حالة الضغط أو عندما يصل جسدك إلـى حالـة صحية جيدة. إن مواد الإيندورفينز تقلل من تعرض عقلـك للألـم حأو الانفعال

تشريح القدرة العقلية رقم ٧
مدخل إلى الموصلات العصبية في عقلك

- *مادة الأسيتيلكولين :* هذا الموصل العصبي، الذي يتكون من مادة الأسيتات والكولين بالإضافة إلى الجلوكوز والأكسجين، والذي يوجد داخل المحور العصبي يؤثر بدرجة كبيرة على الذاكرة. إن هذا الموصل العصبي يساعد على انتقال التيار الكهربي بين الخلايا العصبية، ومن ثمَّ تزيد قدراتك العقلية على الاستجابة سريعاً إلى المؤثرات والطاقة المتجددة. فهذا الموصل العصبي يتم إنتاجه، ونشره بصورة مستمرة ، لذا يحتاج إلى كمية من الطاقة يتم إنتاجها باستمرار (الجلوكوز)، والأكسجين في المخ.
- *حمض جاما – أمينوبويترك (GABA) :* هذا العنصر الكيميائي الذي يوجد في المخ يعمل على منع إرسال الإشارات العصبية. فهذا العنصر مهم؛ لأنه عندما يتكون العديد من التوصيلات العصبية في وقود الخلايا تمنع العقل من أن يستنفد قدرته على السيطرة. إن مادة GABA من المواد الكيميائية المهمة *المانعة* (توقف نشاط إنزيم معين) الموجودة في العقل.
- *السيروتونين :* إن السيروتونين هو مادة كيميائية أخرى توجد في المخ فهي، توقف الإرسالات العصبية وتساعد على تهدئة الجسم وتساعد أيضا على النوم حيث إنه جزء من دورة الصباح – المساء. إن السيروتونين، المصنوع من الحمض الأميني التريبتوفان، يؤثر على الوظيفة العامة للحالة العقلية ،وأيضا يخفف الألم. إن إفراز كمية كبيرة من السيروتونين يمكن أن يبعث على الشعور بالكآبة. إن عقار *البروزاك* المعروف والذي يقاوم الشعور

الاعتبار أن هذا الفيتامين يلعب دوراً مهماً في العملية البيوكيميائية الموجـــودة في المخ، باعتباره أكثر المواد المقاومة للتأكسد. إن عقلك يحتاج إلى فيتامين C لكي يعمل كمادة مقاومة للتأكسد، أكثر ١٥ مرة من الكمية التي تحتاجها بقيـــة أعضاء جسمك، نظراً لأن جسمك لا يكونه، بل إنك تحصل على كميات منـــه من المصادر الغذائية الخارجية، و يعمل فيتامين C مع مـــادة أخرى مقاومـــة للأكسدة، الحمض الأميني جلوتاثيون، الذي يعمل داخل الأغشية الدهنية لخلايـــا المخ، في الأماكن التي يستطيع فيتامين سي أن يخترقها.

إن فيتامين C يساعد على زيادة كمية فيتامين E (انظر سر بناء العقـــل رقم ٥٦)، تلك المادة المقاومة للتأكسد الموجودة في المخ، والتي يمكن القضـــاء عليها عن طريق عمليات تكوين الروابط الحرة القوية، يقلل فيتامين C الشـــعور بالقلق، ويمنحك النوم، يقوي نشاطك الذهني، فهو مادة فعالة تزيـــل الســـموم، وباعتبار فيتامين سي من المواد السائدة المقاومة للتأكسد، فإنها تحمـــي خلايـــا جسدك من الروابط الحرة، فهو عندما يرتبط بالروابط الحرة، فـــإن جزيئاتـــه فيتامين C تعادل تلك الروابط الحرة. إن تلك المعادلة تحدث آلاف المرات كـــل ثانية وتمدك بكمية من فيتامين C لجسمك. إنه يعمل على تقوية مقياس الذكـــاء بمقدار عشر درجات.

الجرعة الموصى بتناولها : من ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ يومياً فـــي جرعـــات الواحدة تحتوي على ٥٠٠ ملليجرام وذلك من خلال حبوب أو مســـحوق مـــن الفيتامين. تناول الكثير من الماء وذلك لكـــي يُمتـــص جيـــداً، ومـــن الناحيـــة التطبيقية، فإن امتصاص فيتامين C يكون صحياً (مما يعنـــي أنـــه لا يســـبب الإسهال). إذا زادت معدلاته إلى ١٠,٠٠٠ ملليجرام، بالنسبة للأشـــخاص ذوي الصحة الجيدة، ومن الواضح، أنه عندما تكون مريضاً، فإن حاجة جسمك إلـــى كميات إضافية من فيتامين C تزداد تلقائياً، أما إذا كنت مدخناً يجب أن تعـــرف

أن كل سيجارة تقوم بتدخينها تقلل من كمية الفيتامين الموجودة في جسمك إلى ٢٥ ملليجرام أما إذا كانت أكبر من ٦٥، فتناول من ثلاثة إلى ستة ملليجرامات يوميا.

كيف يندفع فيتامين C إلى عقلك ؟

لقد أمدت الطبيعة عقلك وحبلك الشوكي بخاصية تسمى *"مضخة فيتامين C "*.

إن ذلك فكر طبي يوضح أن كميات فيتامين C الموجودة في جسدك يمكن أن تندفع وتتركز في أماكن معينة، مثل السائل المخي الشوكي، وذلك عندما تكون في حاجة إليها. إن المركز العصبي يحتوي على أعلى تركيز من أكثر الدهون غير المشبعة في الجسم، فهذا يعني أنه أيضا من أكثر الأعضاء تعرضا للآثار الضارة للتأكسد وتكوين الروابط الحرة.

يتم ضخ كميات من فيتامين C إلى تيار الدم المندفع، ويكون تركيزه أكثر عشر مرات من تركيز الكمية الطبيعية الموجودة في السائل المخي الشوكي. إن مضخة فيتامين C تخرجه من هذا المكان وترسله إلى العقل مرة أخرى ويكون تركيزها، ١٠ مرات من تركيز الكمية الطبيعية، ومن ثم تغرق خلايا مخك في بحر من فيتامين سي وتركيزه ١٠٠ مرة من تركيز أي كمية منه موجودة في جسمك. لعلك، تعلمت على ضوء ما سبق مدى أهمية وجود كمية مناسبة، إذا لم تكن كبيرة، من فيتامين C في جسدك بصورة مستمرة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣٠
المخبرون السريون والخلايا السنجابية الصغيرة لعقلك – الجزء الثالث

نعرض فيما يلي التدريب الثالث من التدريبات الخمس، والتي من خلالها يمكنك أن تطبق مهارات المخبر السري وذلك لتدريب خلايا عقلك السنجابية الصغيرة.

إن شيرلوك هولمز لديه عدد هائل من الخلايا السنجابية الصغيرة التي تجعله يشعر بالغضب والقلق بدرجة كبيرة إذا لم يستطع أن يجد حلا للغز، فعقله كان يشبه عاملا يتمتع بمهارة فائقة، وكان يجب عليه أن يظل يعمل بصفة مستمرة أو يصيبه الغضب والاضطراب العقلي، أو كما في حالة فيكتوريان هولمز، يصاب بالجنون.

قم بتطبيق قدرات المخبر السري التحليلية لكي تجعل كل من الأخبار والإعلان في صورة منفردة.

- ▼ تخيل أن هناك شخصا يكذب عليك، يخدعك أو يخبرك بنصف الحقيقة.
- ▼ تخيل أن كل إعلان يحاول قدر المستطاع أن يجعلك تؤمن بفكرة معينة حتى لو لم تكن صحيحة أو مناسبة للمنتج.
- ▼ حاول لمدة أسبوع، ألا تنظر لأي شيء من الظاهر فقط، ولكن انظر فيما وراء المظهر الخارجي للشيء الذي يتم عرضه في التليفزيون.
- ▼ لا تجعل المعلومات المقدمة تؤثر على اللاوعي عندك، والذي يعني خروجك من نطاق الوعي.
- ▼ حاول أن تتخيل القصة الحقيقية، ولماذا لم يتم إخبارنا بها ؟
- ▼ من المستفيد من ذلك ؟

- ما هي العناصر الأساسية الخفية في المعلومات المقدمة ؟
- ما هي المعلومات التي لم يتم عرضها ؟ وما هي "الآثار الرائعة"، التي لا يريد أي شخص أن يطلعك عليها ؟
- هل يشعرك الإعلان بالرضا أو عدم الرضا الذاتي ؟
- هل يجعلك الإعلان تفكر، وتعمل، أم يجعلك تشتري شيئا غير مناسب لك ؟

حاول أن تبحث عن كثير من *المخبرين السريين* في أدوات بناء العقل !

تدريب رقم ٣١، ٣٢.

سر بناء العقل رقم ٥٥

المواد الكيميائية اللازمة للعقل المصنوعة في المنزل

ضع مادة الأسيتيلكولين في نظامك الغذائي لبناء العقل

إن مادة الأسيتيلكولين، ذلك الموصل العصبي الذي يعتقد العلماء أنه مهم للذاكرة، يصنع من مادة الكولين والأسيتات، وبدون كميات مناسبة من تلك المادة الكيميائية اللازمة للعقل، لا يستطيع عقلك أن يقوم بتخزين المعلومات الجديدة (الأفكار) تخزينا كاملا، أو يؤدي وظيفته بهدوء.

وتلك حقيقة بيوكيميائية تقود بذاتها مباشرة إلى سر جديد من أسرار بناء العقل : ضع كميات من مادة الكولين والليبثين، سواء أكانت في صورة مواد مضافة منفردة أم في بعض الأطعمة، إلى نظامك الغذائي لبناء العقل وذلك لكي تضمن وجود كمية كافية من الأسيتيلكولين في عقلك.

إن مادة الليثين مادة طبيعية توجد في التركيب الداخلي لكل خلية من خلايا جسدك، وبالأخص تلك الخلايا التي توجد في جهازك العصبي. في الواقع، يحتوي عقلك على ٣٠% من مادة الليثين، ومن بين وظائفها الأخرى، أنها تمد الأغلفة الدهنية (التي تسمى ميلين) للأنسجة العصبية بالغذاء، وتكون

مادة تسمى الأتيلكولاين. تحتوي أجسام الأطفال علـــى كميـات كبـيرة مـن الكولين، نظراً لأنهم يحتاجون تلك المادة لبناء أغلفة الميلين حول الأعصاب.

الجرعة الموصى بها : إذا تناولت مادة الفوسفاتيد لكولاين (والتي تحتـوي على ١٠% من مادة الكولين)، فسوف تحتاج إلى أن تأخذها أربع مرات يوميـاً في جرعـــات تحتـوي علـى ٢,٥ إلـى ٣ جرامـات، فـي كـل جرعـة أو حتى عشرة جرامات يومياً، وذلك إذا تناولت مادة الكولين نفسها، ثم واحـــد جرام يومياً، أمّا إذا تناولت مادة الليبثيـــن (التـي تحتـوي علـى ٢٠% مـن الفوسفاتيدلكولاين)، التي تنطلق ببطء أو بقوة بداخل جسدك، فيمكنك أن تـــأخذ جرعتين يومياً. ويوصى علماء التغذية بتناولها لمدة ستة شهور، تناول فيتـامين ب٥ (مثل حمض بانتوثينيك أو كالسيوم بانتوثينات) في نفس الوقت، نظرا لأن عقلك يحتاج إلى تلك المادة لتحويل مادة الكولين إلى الأسيتيلكولاين.

ابدأ بجرعات صغيرة من مادة الكولين، ثم زد من تلك الكمية تدريجيـــا، وذلك لتجنب الإصابة بالإسهال، لا ينصح المرضى الذين يعانون من المـــرض المسمى الانقباض (متسم بتناوب الحس والانقباض)، بتناول الكولين.

لماذا يحتاج جسمك إلى مادة الكولين ؟

إن مادة الأسيتيلكولين من المواد الأساسية للإرسال العصبي لمـــا يتـم تخزينه من معلومات وأفكار، وبالإشارة إلى ذلك النشاط الحيوي، فـــإن مـــادة الأسيتيلكولين تلعب دورا أساسيا، فهي المادة الكيميائية الموجودة فــــي المـــخ والتي تعمل على إرسال الرسائل إلى الخلايا العصبية.

ومع التقدم في العمر، يفقد المخ الكثير من الأسيتيلكولين نظرا لقلة نشاط الإنزيم الذي يكون تلك المادة. إن التغييرات البيوكيميائية الأخرى فــــي عقـل إنسان متقدم في العمر، تعمل أيضا على تقليل نشاط هذا الموصــــل العصبـــي أو حتى تقضي عليه نهائيا، وتكون النتيجة الحتمية هي ذاكرة ضعيفة تماما.

ومن الرائع أن تجد مادة الكولين، التي تتناولها في نظامك الغذائي، تعبر الحواجز الدموية للمخ، وذلك لكي يستخدمها المخ لتكوين مادة الأسـيتيلكولين، ويرى الباحثون الآن أن إضافة مادة الكولاين تزيد من قوة الذاكرة لدى الشباب الذي يعانون من ضعف قدرات الذاكرة.

ويرى العلماء أيضا أنه يمكن تحسين الذاكـرة بصفـة مسـتمرة فـي المرحلة الأولى من العمر وذلك عن طريق إعطاء الطفل كمية زائدة من مـادة الكولين وذلك خلال سنوات نموه المهمة (١٢).

إن تناول مادة الكولين في تلك المرحلة مـن مراحـل النمـو، تحـدث تغييرات بيوكيميائية تعمل على نمو الخلايا العصبية، وتقوي الذاكرة والقـدرات العقلية، وتقلل من التعرض إلى حالة ضعف الذاكرة التي تصاحب تقدم العمر.

كيف تساعد مادة الكولين طالبا يعاني من عدم قدرتـه علـى أن يحقق نجاحا ؟

يعرض هنا الكاتب وعالم التغذية المعروف كارسلون زويد صورة حيـة عن قدرة مادة الكولين على أن تقضي على الصعوبات التي تجدها أثناء تلقـي المعرفة وكذلك العيوب الأخرى في قدراتك العقلية، فقد كتب عن قصة مـدرس التعليم العالي، الذي يسمى أوسكار الذي كان دائماً ما يتعـرض للكثـير مـن الأخطاء داخل فصله، وطلابه الذين دائماً ما يخفقون في اختباراتهم.

وعندما جلس مدير المدرسة في أحد فصول أوسكار، فزع عندما وجـد هذا المدرس لا يميز بين الأسماء ويقدم إجابات خاطئة وتفسيرات غريبة، وقـد نصحه المدير أن يعرض نفسه على طبيب أمراض عصبية وذلك لكـي يحـدد الحالة التي يعاني منها، وقد اتضح من تحليله النفسي أن ما يعانيه أوسكار هـو بسبب وجود بعض المشاكل في القدرات الذهنية التي تنتج عن نقـص بعـض المواد الغذائية.

فقد وجد الطبيب أن أوسكار يتناول مادة الكولين بكمية قليلة جداً وبالتالي بدأت أحماض الأمينو تريبتوفان والتيروسين تقل بشكل كبير.

وبذلك، وصف له الطبيب نظاما غذائيا قيمـــا غنيـــا ونصحـــه بتنـــاول أربعة أقراص من حبيبات الليسيثين كل يوم، وقد أمدت المصادر تلك العوامـــل عقل أوسكار بأغذية صحية، وبدأت تزيد من عدد الموصلات العصبيـــة التـــي كانت قليلة من قبل.

وخلال عشرة أيام أصبح أوسكار شخصا آخر، وبالرغم من أن عمـــره ٥٢ سنة، فإنه كان يقظ الذهن وكأنه شابا. وفي النهاية، اســـتطاع أن يتحـــدث بطريقة جيدة وواضحة مرة أخرى، فلم يعد يخلط أفكاره أو يتعثر أثناء كلامـــه، وقد أصبح قوى الذاكرة بشكل كبير، وأصبـــح بإمكانـــه الآن أن ينطـــق بـــ الأسماء، التواريخ، الأماكن والأحداث بدقة وسرعة، وظل محتفظا بوظيفته.

ومن مصادر مادة الليسيثين الكثير من زيوت البذور وزيـــوت الطعـــام النباتية غير المصفاه من الشوائب وبالأخص زيت فول الصويا الـــذي يحتـــوي على ٢% من مادة الليسيثين. يمكن أن تجد كلا من مادة الكولين والليســـيثين في صورة أقراص أو مسحوق أو حبيبات صغيرة أو فـــي صـــورة محلـــول. ولكي تحصل على أفضل النتائج، يجب أن يحتوي الليسيثين الذي تتناوله علـــى الأقل، على ٣٠% من الفوسفاتيديل كولين، والذي يعتبر جـــزءا مـــن مركـــب يسمى الفوسفوليبيدز، "الاسم الفني لمادة الليسيثين".

فمن المصادر الغذائية التي تحتوي على كميات كبيرة من الكولين:

- ▼ بذور القمح (نصف كوب) ٢,٨٢٠ ملليجرام.
- ▼ الفول السوداني (نصف كوب)، ١,١١٣ ملليجرام.
- ▼ البيض (بيضتان)، ٨٠٠ ملليجرام.
- ▼ كبد "العجل" (٣,٥ آونسات) ٨٥٠ ملليجرام.
- ▼ دقيق القمح (نصف كوب)، ٦١٣ ملليجرام.
- ▼ الأرز الأبيض (نصف كوب)، ٥٨٦ ملليجرام.

- التروتة (السلمون المرقط)، (٣,٥ آونسات)، ٥٨٠ ملليجرام.
- جوز البقان (نصف كوب)، ٣٣٣ ملليجرام.
- حبيبات الليسيثين (مادة دهنية في صفار البيض) (ملعقة واحدة)، ٢٥٠ ملليجرام.
- كبسولات الليسيثين (١,٢٠٠ ملليجرام)، ٢٥ ملليجرام.

تناول شراب الكولين من العناصر الأخرى المهمة لتنمية العقل

يوصى عالم الغذاء روبرت هاس دائماً مرضاه،ح والذين هم في حاجة إلى "تقوية أذهانهم، وتقوية ذاكراتهم، وحمايتهم من تكوين الروابط الحرة في عقولهم مع تقدم العمر". بتناول شراب الكولين.

اخلط العناصر الآتية، وذلك عن طريق سحق الأقراص وتحويلها إلى مسحوق ثم قم بمزجها بـ ٢ إلى ٤ مكعبات من الثلج في خليط يحتوي على عصير فاكهة حتى تذوب تلك العناصر تماماً :

- ١,٥٠٠ ملليجرام كولين.
- ١٠٠ ملليجرام **DMAE** (انظر سر بناء العقل رقم ٥٩)
- ١٠٠ ميكروجرام كروميوم بكولينات.
- ٦٠ ملليجرام *جينكوبيلوبا*.
- ١-٥ ملليجرام فيتامين B_1.
- ١-٩ ملليجرام فيتامين B_2.
- ٢٠ ملليجرام فيتامين B_3.
- ١٠٠ ملليجرام فيتامين B_5.
- ٢ ملليجرام فيتامين B_6.
- ١,٠٠٠ ميكروجرام فيتامين B_{12}.
- ١,٠٠٠ ميكروجرام فيتامين C.
- ٤٠٠ ميكروجرام حمض الفوليك.

- ١٥ ملليجرام إنزيم Q10.
- ١٠٠ ملليجرام كافيين (من المفضل أن يكون الشاي الأخضر).
- ٨ أونسات من عصير الفاكهة.
- ٤٠٠ وحدة دولية من فيتامين E.

طبقا لما قاله العالم هاس، فإن شراب الكولين يقوي القدرات العقلية بشكل ملحوظ بعد ٣٠-٦٠ دقيقة من تناولك للشراب ، ويمكنك أن تتناول تلك المادة في الصباح، بدلا من فنجان القهوة المعتاد وبالأخص، قبل البدء في عمل مهم يتطلب استخدام قدراتك العقلية.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣١
المخبرون السريون والخلايا السنجابية
الصغيرة لعقلك - الجزء الرابع

نعرض هنا التدريب الرابع من التدريبات الخمسة التي من خلالها يمكنك أن تطبق مهارات المخبر السري لكي تدرب خلاياك السنجابية.

لقد كنت أقضي، في مرة من المرات، ساعة كل أسبوع ولمدة ستة أسابيع أشاهد فيها ترجمة رواية "*رغبات وأمنيات*" للروائي بي. دي جيمس، من خلال "ميستري سييتر" التابع لشبكة "بي. بي. إس" لم أقرأ الكتاب بإمعان، لذا، لم أتمنع بعنصر التشويق، وعدم إدراك الحقيقة التي في الحلقة الأخيرة، وقد اتضح أن الحل الذي قمت بوضعه كان معقدا بشكل كبير عما فكر فيه جيمس.

فقد وضعت الكثير من التغييرات والانحرافات والاتجاهات الخادعة والكثير من المؤثرات مقارنة بتلك التي وضعها جيمس والتي تخدم الرواية.

وعندما وصلت إلى الحلقة الأخيرة، أصابني الإحباط نظراً؛ لأنني وجدت التغيير (الانحراف) الذي وضعته للرواية مرضياً ومنمقاً، كنت أريد أن أعرف الخيوط التي وضعها المؤلف لنسج روايته وهل استطعت أنا – المخبر السري الماهر، أن أتخيلها وذلك قبل أن يعرض لي المؤلف الحل الذي وضعه لروايته.

افصل بين أجزاء شيء تم تركيب أجزائه يدوياً، واعرف كيف وضعت تلك الأجزاء معاً، ثم حاول إعادة تركيبها مرة أخرى.

- ذلك هو عمل آخر من أعمال المخبر السري والخاص ببناء العقل، يمكنك أن تفصل أجزاء الساعة، أو جزازة العشب، أو الراديو، أو المسجل، أو الغسالة أو محرك السيارة.
- يفضل أن يكون الشيء اليدوي، منفصل الأجزاء بالفعل، قديماً جداً، رخيصاً وعديم القيمة.
- أمَّا إذا كنت غنياً وتستطيع أن تفصل أجزاء السيارة الجاجور لأن لديك اثنتين أخريين في "الجراج"، فإن ذلك يزيد من قدراتك العقلية.
- هذا التدريب، ذو النتائج الإيجابية، سوف يقوي قدراتك التحليلية، خصوصاً إذا لم ترجع إلى الكثير الذي يوضح تركيب أجزاء ذلك الشيء اليدوي.
- حاول أن تعرف المكونات الرئيسية لهذا الشيء بنظرة فاحصة وقوة تفكير.

ابحث عن الكثير من تدريبات *المخبرين السريين* في أداة بناء العقل. تدريب رقم ٣٢.

سر بناء العقل رقم ٥٦
زوِّد عقلك بالكثير من المواد الغذائية اللازمة
لتنمية قدراتك العقلية

إن الغذاء السليم نـــافع للصحـــة تحـت أي ظـرف مـن الظروف، إلا أنه يصبح ضرورياً عندما تحاول أن تقوي قدراتك العقلية. ففـــي هذا القسم، سوف نستعرض بعض الأغذية المهمة التي يجب أن تزود بها عقلك وربما يكون تناولها بكميات كبيرة أكبر من الكمية الطبيعية.

فيتامين E، حارس عقلك

إن فيتامين E ، من العناصر الأساسية المقاومة للأكسدة، مثل فيتامين C ويعد جزءاً من مجموعة من المركبات تسمى *توكوفيرولز* التي تحتـــوي علـــى ثمانية عناصر، وهو من أكثر العناصر المقاومـــة للأكســـدة الفعالـــة الدهنيـــة الموجودة في الطبيعة، وهي تحمي الأغشية الخارجية للخلايا العصبية وأنســجة المخ من الضرر الذي يحدث للروابط الحرة.

يمكنك أن تعتبر فيتامين E حارساً للعقل، فهو لا يزيد قوة عقلـــك مثـــل عشب الجينوبيلوبا وحسب، بل إنه يساعدك على الاحتفـــاظ بقدراتـــك العقليـــة الموجودة بالفعل وعدم فقدها، وذلك من خلال الآثار الضارة للروابـــط الحـــرة وعملية تقدم العمر. يعمل فيتامين E جنباً إلى جنب مع مادة السيلينيوم كعناصر مقاومة للأكسدة، لذا يجب أن تحتفظ بكميات مناسبة من السيلينيوم (انظر ســـر بناء العقل رقم ٥٢).

من المصادر التي تحتوي على فيتامين E :الزيوت غير المكررة والتـــي يتم صناعتها في ضغط بارد- البذور و فول الصويا و بذور القمـــح و جـــوز

الهند و البيض و الخضراوات، ذات الأوراق الغامقة اللون. يمكنك أن تجد فيتامين هـ في صورة مواد إضافية منفردة بذاتها، أي في صورة "مادة التوكوفيرولز الممتزجة الطبيعية" والتي تحتوي على فيتامين E، بالإضافة إلى وجودها في صورة "غصون رفيعة"، حيث تجد الفيتامين القابل للذوبان الدهني في صورة مسحوق مما يجعله قابلا للذوبان في الماء بالإضافة إلى سرعة امتصاصه.

الجرعة الموصى بها : تناول من ٨٠٠ إلى ١,٢٢٠ وحدة دولية (١ وحدة دولية = ١ مليجرام) يومياً، ولا تزيد الكمية إلى ١,٦٠٠ وحدة دولية يومياً. ففيتامين E لا يذوب بسرعة، فهذا يعني أنه يمكن تخزينه في أنسجة جسدك (هذا بخلاف فيتامين E سريع الذوبان في الماء، والذي يتم امتصاصه بسرعة)؛ لذا فإن تناول كميات كبيرة منه ضار بالصحة، وبالأخص بالنسبة للغدة الكظرية، للغدة الدرقية، والجنسية.

فيتامين (A) من أكثر المواد المقاومة للأكسدة التي تنتشر سريعاً

يساعد فيتامين (A) على حفظ القدرات العقلية؛ نظراً لأنه يعمل كمادة مقاومة للأكسدة، تذوب بصعوبة في الماء فتحمي الخلايا العصبية من الروابط الحرة في المخ، فمادة البيتا كاروتين هي المادة التي يستخرج منها فيتامين (A) وتتحول إلى الفيتامين بمجرد دخولها عقلك. إن مادة البيتا كاروتين من المواد المقاومة للأكسدة المتميزة بقدرتها على تقليل نشاط روابط الأكسجين الحرة التي توجد في صورة معينة تسمى "سينجليت".

سينجليت تعني المادة الداخلية الموجودة في عنصر معين، وتتكون الروابط الحرة للمادة الداخلية الموجودة في الأكسجين "سينجليت" خلال عمليات

الأيض الطبيعية "وعملية انطلاق الطاقة الحيوية" ونتيجة تعرضك للأوزون أو تعرضك المباشر لأشعة الشمس، يمكنه أيضاً أن يدخل جسمك من خلال دخان السجائر، وتلوث الهواء، ومن الملوثات البيئية الأخرى، وبمجرد دخوله الجسم، يعبر سريعاً حواجز عقلك الدموية ويستقر هناك ويبدأ عمله بإتلاف خلايا عقلك الرقيقة.

إن مادة البيتا – كاروتين هي المادة الوحيدة التي يمكنها أن تعادل ذلك الشكل الضار من الروابط الحرة، ومن المصادر الغذائية التي تحتوي على فيتامين (A) : كبد الحيوانات (البقر –الدجاج)، زيوت السمك، الجزر، السبانخ، اللفت، البطاطس، اليقطين، المشمش، ثم البيابا – أي جميع الخضراوات الصفراء والبرتقالية.

الجرعة الموصى بها :ينصح علماء التغذية بتناول من ١٠٠,٠٠٠ إلى ٣٥,٠٠٠ وحدة دولية يومياً وذلك للتمتع بصحة جيدة للغاية، ولكن البعض ينصح بتناول ١٥ إلى ٣٠ ملليجرام يومياً من مادة البيتا –كاروتين، والتي تساوي من ٢٥,٠٠٠ إلى ٥٠,٠٠٠ وحدة دولية. يجب أن تحتفظ بكميات مناسبة من الزنك (من ٢٠ إلى ٢٥ملليجرام يومياً). نظراً لأن الزنك يساعد على انطلاق فيتامين (A) الذي يتم تخزينه في الكبد.

يفضل أن تتناول فيتامين (A) إما في صورة مادة إضافية مفردة أو بداخل مصدر غذائي، مثل وجبة تحتوي على الدهون. لا تتناول فيتامين (A) بشكل مفرط؛ لأن الكميات الكبيرة منه (أكثر من ٥٠٠,٠٠٠ وحدة دولية أو ٣٠٠ ملليجرام يوميا) يمكن أن تنتج العديد من العناصر السامة نوعا ما. إلا أن تلك الحقيقة من المحتمل ألا تكون مرجحة، نظرا لأنه اتضح من خلال التقسيمات الغذائية أن حوالي ٣٧% من الأمريكيين يقل تناولهم لفيتامين (A).

سر بناء العقل رقم ٥٧
بعض المواد الغذائية الأخرى التي تقاوم الشيخوخة وتزيد من قوة العقل.

بعض الفيتامينات والمواد الغذائية في هذا القسم تم تناولها من قبل في هذا الكتاب في موضوع سوء التغذية، فالغرض من ذلك هو الإشارة إلى النتائج الإيجابية لتناول تلك الأغذية المنشطة، في تقوية عقلك بمعدلات ربما تكون أعلى من معدل متوسط الجرعات المقترحة، وبالإشارة إلى فيتامين B، يفضل أن تتناول فيتامينات B جميعها في عنصر مفرد يحتوي على أقل كمية لازمة لكل عنصر من العناصر الغذائية.

فيتامين B_1 يقوي جهازك العصبي

إذا كنت تتناول فيتامين (B_1) بكمية قليلة، فسوف تعاني من بعض الأمراض العصبية والعقلية، كما أشرنا من قبل في هذا الكتاب، وهذا يشمل الشعور بالقلق، والكآبة، وضعف الذاكرة، والتشوش الذهني، والاضطراب الفكري الذي يحدث بصورة مستمرة، تلك الأعراض تسوء تدريجياً عندما تعاني من الضغط العصبي، وإذا كنت تتناول المشروبات الكحولية.

فمادة السيامين من المواد المقاومة للأكسدة القوية والتي تنشط وظيفة الجهاز العصبي، في الواقع، تلك المادة تلعب دوراً كبيراً في العملية التي يقوم فيها جسمك بتحويل الجلوكوز الموجود في الطعام إلى طاقة مستخدمة.

الجرعة الموصى بها : من ٢٥ إلى ١٠٠ ملليجرام، أو ٢٥٠ ملليجرام مقسمة إلى ثلاث جرعات، على أن تمضي خمس ساعات بين كل جرعة والأخرى.

فيتامين B_3 الذي يقوي الذاكرة الضعيفة

إن فيتامين (B_3) عنصر من عناصر فيتامينات B المهمة، والتي تسمى أيضاً المواد الغذائية المقاومة للشيخوخة، ويعتبر النياسين من المواد التي تحسن من قدرة الخلايا الدموية الحمراء على حمل الكثير من الأكسجين والتي تعني أن عقلك سوف يحصل على الكثير من "الغذاء" في صورة أكسجين.

إن النياسين لا يعيد الذاكرة إلى حالتها فقط، بل إن الدراسات أشارت إلى أنه يقوي الذاكرة أيضاً، وطبقاً لعدة اختبارات قياسية، فقد اتضح أن صغار الشبان أو الذين في مرحلة متوسطة من العمر وممن ينعمون بصحة جيدة قد تناولوا ١٤١ ملليجرام من النياسين يومياً ولمدة شهر نتج عن ذلك تحسن في ذاكراتهم بنحو ١٠-٤٠ %.

الجرعات الموصى بها : إن جرعات النياسين التي تقوي القدرات العقلية وباختصار، تقوي الذاكرة، تعتمد أساساً على السن، وذلك يتضح فيما يلي : إذا كان عمرك ما بين ٢٠-٢٩ سنة، تناول ١٠٠ ملليجرام يومياً. أما إذا كان عمرك ما بين ٣٠-٣٩ سنة، تناول ٣٠٠ ملليجرام يومياً. أما إذا كان عمرك ما بين ٤٠-٤٩ سنة، تناول ٥٠٠ ملليجرام يومياً. إذا كان عمرك أكثر من ٥٠ سنة : تناول ١,٠٠٠ ملليجرام.

وبوجه عام ، إذا كنت قد قاربت من السن الذي يمكن اعتباره طبقا للدراسات الإحصائية من العلامات الأولى للشيخوخة وهو سن ٦٠، أو أكثر، يفضل أن تتناول العناصر المقاومة للشيخوخة وبالأخص المواد الغذائية الإضافية.

ويتم امتصاص النياسين جيدا عندما يتم تناوله بصورة صحيحة بعد الوجبات.

إذا تناولت جرعات من النياسين أكثر من ٥٠ ملليجرام، سوف تعاني من الشعور بالألم ووخز خفيف واحمرار لوجنتك، فهذا ضار لصحتك إلا أنه سوف يختفي عندما تتناول كمية معينة من النياسين بصورة منتظمة.

فيتامين (B_5) الذي يقاوم مرض شيخوخة العقل

إن فيتامين (B_5) من المواد المقاومة للأكسدة الفعالة التي تقوي قدرتك على الاحتمال وتقلل الضغط العصبي، يحتاج عقلك في حاجة أيضا إلى كميات مناسبة من محلول البانتوسينيك (B_5) لكي يحول الكولين إلى الموصل العصبي الرئيسي أسيتيلكولين الذي يسرع من حركة انتقال الرسائل من خلية إلى أخرى بداخل المخ.

يساعد فيتامين (B_5) الجهاز العصبي يعمل بطريقة طبيعية، وبتطبيق دراسات معملية على الفئران، وجد العلماء أن فيتامين (B_5) له خصائص مقاومة أمراض تقدم العمر، وفي الدراسات، تبين أنه عند حقن الفئران بكمية كبيرة من (B_5)، عاشت ٦٥٣ يوما، مقارنة بتلك الفئران التي لم تحقن بذلك الفيتامين والتي عاشت ٥٥٠ يوما فقط، وباستخدام التعبيرات التي ترتبط بتقدم عمر الإنسان، فهذا يعني إطالة عمره من ٧٥ إلى ٨٩ سنة.

الجرعة الموصى بها : من ٢٥٠ إلى ٧٥٠ ملليجرام يوميا.

فيتامين (B_6) يساعد على تكوين الكثير من المواد الكيميائية بداخل عقلك

إن فيتامين (B_6) هو عنصر غذائي يساعد على مقاومة الضغط العصبي، ويساعد على إنتاج العديد من الموصلات العصبية الرئيسية. فإذا

كنت تتناول فيتامين (B_6) بكمية قليلة، سوف تضعف قدراتـــك العقليـــة علـــى تكوين تلك العناصر الكيميائية المهمة الموجودة في المخ بشكل كبير، ومن ثـــم تؤدي إلى الضعف الذهني.

الجرعة الموصى بها : ٢ ملليجرام يوميا بالنسبة للرجال: ومـــن ١ إلـــى ٦ ملليجرام للسيدات، لا تتناول أكثر من ٥٠٠ ملليجرام في اليـــوم الواحـــد دون استشارة الطبيب.

سر بناء العقل رقم ٥٨
ستة مقويات للقوة العقلية
تناول الغذاء

١- البينيلانين تقوي قدراتك العقلية

وهو حامض أميني، يوجد على نطاق واسع في الأغذية الغنية بالبروتين ويمكن تناوله في صورة مادة إضافية معينة تساعد على تقوية العقل، وتوجـــد غالبا في صورة مسحوق، وتلعب مادة الفينيلالانين دورا رئيسيا فـــي العمليـــة البيوكيميائية التي تكون الموصلات العصبية. (بالأخص النورأدرينـــالين)، إلا أنه حمض أميني تتناوله سريعا أثناء المعاناة من الضغط العصبي أو الشـــعور بالخطر أو الشعور بالغضب. إن مادة النورأدرينالين، أيضا مـــن الموصـــلات العصبية التي تزيد من الطاقة الذهنية، التي تقوي الذاكرة والقدرة على التذكـــر، وتقوي الإدراك وتحسن من القدرة على التركيز، وهناك أدلة كثـــيرة تؤكـــد أن مادة الفينيلالانين يمكن أن تقوي النشـــاط الذهنـــي وتقضـــي علـــى الشـــعور بالكآبة[١٤].

الجرعة الموصى بها : لم يستطع علماء التغذية تحديد الجرعة المثلى التـــي يمكن أن تتناولها يوميا إلا أنهم ينصحون بوجه عام بتناول جرعة تحتوي علـــى

٣٧٥-٥٠٠ ملليجرام يوميا قبل تناول شيء آخر، وبعض علماء التغذية صرحوا بأن تناول الفينيلالانين في صورة D.L (تسمى DLPA)، والتي يمكن أن يشرحها لك بائع في متجر الأغذية الطبيعية، مرتين في اليوم، يزيد من قدراتك الذهنية، ومعدل طاقتك، ويحسن حالتك النفسية.

وبصفة خاصة، تناول من ١ إلى ١٥ ملليجرام من **DLPA** في الصباح قبل تناول أي شيء ونفس الكمية مرة أخرى بعد الظهر مع خليط من جرعة تحتوي على ١٠٠ ملليجرام من فيتامين (B_6)، و ٥٠٠ ملليجرام من فيتامين C.

وبشكل آخر، أضف مسحوق الفينيلالانين مع ملعقتين من لقاح النحل، وملعقتين من العسل، وعشب *الجنينجو بيلوبا*، وسائل الجنة ومادة DMAE، وامزج ذلك الخليط بالماء الدافيء، وتناوله أولاً في الصباح بدلاً من فنجان القهوة.

٢- الغلوتامين الذي يقوي عقلك، ويزيل الاضطرابات العقلية

نعرض هنا نوعاً آخر من الأحماض الأمينية التي تقوي العقل والذي ينتج مادة كيميائية في العقل تسمى حمض الغلوتامين، يعتبر الغلوتامين "مغذياً للعقل، ومقوياً للقدرات العقلية، ومزيلاً للاضطرابات العقلية" الأمر الذي يزيد من قوة تفكيرك، ويقوي نشاطك ويحسّن حالتك النفسية بشكل عام.

فمادة الغلوتامين لديها القدرة على اختراق الحواجز الدموية للعقل، وهذا يعني أنه عندما تتناوله في صورة مادة مفردة إضافية، تخترق عقلك بسرعة كبيرة خلال قنوات هضم الغذاء الطبيعية.

وعندما يدخل الغلوتامين المخ، يتحول إلى حمض الغلوتامين، ويبدأ في العمل مع مادة الأمونيا، تلك المادة التي تزيل السموم من الجسم. إذا زاد معدل الأمونيا في المخ وهذا من المحتمل أن يحدث، حيث إن الأمونيا هي نتاج عملية تكوين البروتين من خلال عملية الأيض" عملية انطلاق الطاقة الحيوية"، التي تحدث في المخ، تجعلك سريع الغضب والانفعال.

وأيضاً إذا قلَّت معدلات حمض الغلوتامين، تزداد معدلات الأمونيا، وهذا يسبب الشعور بالتعب، والاضطراب العقلي، والتغيير في الحالة النفسية، وعدم القدرة على التركيز بشكل عام، وطبقاً لأقوال أحد علماء التغذية، فإنه عندما تتناول مادة الغلوتامين "كأنك وضعت عقلك في مصدر حر من الوقود" فالغلوتامين يعتبر وقود العقل الذي يزود عقلك بالكثير من الطاقة.

وذلك أفضل من تناول فنجان القهوة الذي يمدك بمقدار قليل من الطاقة، فالطلاب الذين يتناولون مواد الغلوتامين التي توجد في صورة مفردة قبل الاختبارات، يشعرون بالنشاط، والثقة، وصفاء الذهن.

الجرعة الموصى بها: ابدأ بتناول ٢٥٠-٥٠٠ ملليجرام يومياً، ثم زد الكمية إلى ١,٥ جرام يومياً.

٣- الأرجينين ، حمض أميني يحميك من الإصابة بفقدان الذاكرة

الأرجينين حمض أميني يتحول بداخل جسمك إلى مادة السبيرمين، والتي توجد في مني الرجل، وأنسجة الدم وخلايا المخ. وإذا قلت كمية السبيرمين في الجسم بدرجة كبيرة، سوف تعاني من العلامات الأولى لحالة فقدان الذاكرة والشيخوخة.

وبالإشارة إلى تأثيرات الأرجينين الإيجابية، فإنه يعتبر من المواد شديدة الأهمية؛ حيث إنه يقاوم أمراض تقدم العمر والشيخوخة. فقد نشر عنوان في جريدة *"نيويورك تايمز الأمريكية"*، في عام ١٩٩٠ يقول : "إن هرمون نمو الإنسان يقضي على الآثار المصاحبة لتقدم العمر"، وهذا لم يكن إعلاناً مبالغاً فيه، ويتكلف تناول هرمون النمو المركب ٢٠,٠٠٠ دولار في السنة، الأمر الذي يجعل الشخص العادي يعجز عن شرائه، مما جعل عالمين من علماء التغذية المتقدمين يقومون بصنع مادة أرخص بكثير من هذا الهرمون، ولها نفس التأثير.

استطاع كل من المؤلف دورك بيرسون وساندي شو- الذين قاما بتأليف كتاب في التغذية وتقدم العمر، "*امتداد الحياة*" (١٩٨٢)، ذلك الكتاب الذي يلقى رواجاً كبيراً اكتشاف طريقة بديلة لزيادة الهرمونات في المخ.

نعرض هنا وصفة طبية تقوي قدراتك العقلية، هذا بالإضافة إلى الفوائد الأخرى، قم بخلط :

- أرجينين، ٦ جرامات.
- كولين، ٦٠٠ ملليجرام.
- فيتامين B_5، ٥٠٠ ملليجرام

٤- مادة الجيرمانيوم التي تمد عقلك بالكثير من الأكسجين

إن مادة الجيرمانيوم من المواد المعدنية التي تزيد من يقظة العقل، فهي تعتبر من مقويات العقل الأكثر تأثيراً والتي تم اكتشافها في الثمانينات، وبعد أن اكتشفها العالم كازوهيكو اسيا، العالم الياباني، أشار إلى طريقة يمكن من خلالها تركيب تلك المادة في المعمل، ثم قام بعد ذلك باختبار فوائدها على الصحة.

توجد مادة الجيرمانيوم بكميات قليلة في العديد من الأعشاب الطبية، والثوم والجنة، والكلوريلا، ومن الناحية التطبيقية، توجد مادة الجيرمانيوم في صورة سلسلة كيميائية بكميات كبيرة في القشرة الأرضية، وتعد أحد عناصر الجدول الدوري لعالم الكيمياء.

لقد أوضحت الاختبارات، قدرة الجيرمانيوم على تقوية مناعة الجسم والقضاء على الأورام والسرطان والفيروسات، وأشار د. آسيا إلى أن تناول جرعة من ١٠٠-٣٠٠ ملليجرام من مادة الجيرمانيوم يومياً له آثار إيجابية في القضاء على العديد من الأمراض، وبالإشارة إلى فوائدها الهامة لنا، تزيد مادة الجيرمانيوم من قدرة الأنسجة الدموية على استيعاب الأكسجين؛ ولهذا السبب تم تسميتها بشكل عام، فيتامين " O " الأكسجين.

مادة الجيرمانيوم تساعدك على السهر

تقول نظرية د/آسيا إن إمداد أي جزء من الجسم بكمية غير مناسبة من الأكسجين، تسبب الأمراض، وإن أي مادة تعمل على زيادة الأكسجين أو حتى تكون بديلاً للأكسجين وتمتزج بخلايا الدم الحمراء تزيد القوة العقلية بشكل كبير.

ويقول عالم من مدينة كاليفورنيا إنه إذا أراد أن يسهر على مشروع ويريد أن يظل عقله يقظاً وفي أوج تركيزه، فإنه يتناول عدة كبسولات من مادة الجيرمانيوم وذلك قبل البدء في عمله، فهذا من شأنه أن يضمن إمداد المخ بأكسجين كاف لزيادة قوة العقل ويخلصه من أية اضطرابات ذهنية يمكن أن تصيب ذاكرته أو قدراته العقلية.

إن مادة الجيرمانيوم من أقوى العناصر التي تزيل السموم من الجسم، فمثلاً مركبات الزئبق التي توجد في أسنانك تبعث كميات سامة من الزئبق إلى جسمك، أو يمكنك الحصول على ملوثات مشابهة من مخصبات بعض الأطعمة، أو السمك الملوث بالزئبق أو مادة PCP السامة، إلا أن مادة الجيرمانيوم لديها القدرة على أن تصل إلى مكان أي معدن ثقيل موجود في جسدك وتخرجه من جسمك خلال ٢٤ ساعة.

الجرعة الموصى بها: وطبقاً للتعليمات الموجودة على المنتج، فإن تناول ٣٠ ملليجرام يومياً يعمل على لوقاية وزيادة قوة العقل، إلا أن بعض علماء التغذية ينصحون بتناول ٦٠ ملليجرام يومياً. عندما تعاني من مشاكل صحية غير خطيرة، تناول من ٥٠ إلى ١٠٠ ملليجرام يومياً، ولتخفيف الألم، تناول من ١ إلى ١,٥ جرام يومياً، ولكن تأكد أنها مادة الجيرمانيوم سيكو أكسيد العضوية، والتي تسمى أيضاً جي ١٣٢، ومن مصادرها الغذائية، نبات الألوة، الفيرا ،الحُرْف (نبات مائي) الشعير والكافيار والثوم والجنة وحشيشة الملاك والشيشتيك ومشروم الريش والبصل وعشب السوما.

٥- لماذا يمنحك أكسجين الماء النشاط ؟

هناك طريقة أخرى لإمداد الجسم بالأكسجين، بخلاف تلك الطريقة التي يمكن من خلالها الحصول على الكثير من الأكسجين وهي تناول الكثير من الأكسجين "وباختصار، أكسجين الماء"، وهذا يعني تناولك لكميات صغيرة من محلول الهيدروجين بيروكسايد (H_2O_2) المخفف الذي يحتوي على العناصر الغذائية.

وتعمل مياه الأكسجين كمادة فعالة تقاوم المواد السامة والملوثات البكتيرية الموجودة في جسمك، وتمنع نفاد الأكسجين من المخ بشكل عام، وطبقاً للدراسات البحثية، فإن تناول ماء الأكسجين بصورة منتظمة يمكن أن يقوي النشاط، والقدرة على العمل أو الاستجابة بسرعة مناسبة ويقوي الذاكرة والعقل بشكل عام. فالمرضى الذين كانوا يعانون كل من الزهايمر وباركينسون قد استجابوا لتلك المادة بطريقة إيجابية.

وطبقاً لأقوال أحد العلماء الذين كانوا يدرسون خصائص ماء الأكسجين: "يمكن للأكسجين أن يعالج الضعف الذهني".

الجرعة الموصى بها : أضف من قطرتين إلى عشر قطرات من هيدروجين بيروكسايد (مخفف إلى تركيز ٠,٥% - ١%) إلى كمية تحتوي على ٦ آونسات. (آونس = ٢٨,٣٥ جراماً) من المياه النقية وتناول هذا الشراب عدة مرات يومياً.

فمن الوصفات الطبية العديدة الشائعة: مادة فوق الأكسجين، ذات النكهات الخمس المختلفة، والتي وصفها د. دوناسباش، والمركب FQO2، ذلك المركب الأكسجيني الذي يمكن أن ينحل كهربياً، ويوجد منفرداً في صورة مادة سائلة [١٥].

ويفضل تناول المواد الغذائية المقاومة للأكسدة في نفس الوقـــت، مثــل مادة *الجينكوبيلوبا* وفيتامين *A* وفيتامين *C* وفيتامين *E* لكي تتخلص من روابـط الهيدروكسيل عندما يطلق جسمك مادة الهيدروجين بيروكسيد وذلك في عمليـــة الأيض (انطلاق الطاقة الحيوية).

٦- وصفات طبية إضافية تقوي نشاط الأطفال

في عام ١٩٩١ أجريت على مدى ١٢ أسبوعاً دراسة في كاليفورنيا تعـد نقطة تحول في هذا المجال، وقد تم إجراء تلك الدراسة على ٦١٥ طفلاً مـــن أطفال المدارس، وأثبتت أن مقياس الذكاء يمكن أن يزيد عـــن طريـــق تنـــاول الكثير من المواد الغذائية (١٦)، وفي الواقع، زاد معدل ذكاء ثلث الأطفال عشـــر درجات.

إن التحسن الملموس الذي سجلته تلك الدراسة يشير إلى أنه يمكن للكثـير من الأطفال "العاديين الذي يتمتعون بصحة جيدة" أن يعانوا من ســـوء التغذيـــة حتى لو لم يكن هناك أعراض خارجية لذلك. إن مشاكل القدرات العقلية هـــي من الأعراض الأولى التي يمكن أن تظهر بسبب سوء التغذية.

تلك هي الوصفات الطبية التي تقوي مقياس الذكاء (١٠٠% من RDA) المستخدمة دراسات في مدينة كاليفورنيا.

- فيتامين A ، ٥,٠٠٠ وحدة دولية.
- B_1 ، ١,٧ ملليجرام.
- B_2، ١,٧ ملليجرام.
- B_3، ٢٠ ملليجرام.
- B_5 ، ١٠ ملليجرام.
- B_6 ، ٢ ملليجرام.
- B_{12}، ٦ ميكروجرام.
- فيتامين C ، ٦٠ ملليجرام

- فيتامين D ، ٤٠٠ وحدة دولية.
- فيتامين E ، ٣٠ وحدة دولية.
- فيتامين K ، ٥٠ ميكروجرام.
- بيوتن ، ٣٠٠ ميكروجرام.
- حامض الفوليك ، ٤٠٠ ميكروجرام.
- الكالسيوم ، ٢٠٠ ملليجرام (٢٠% من RDA).
- كروميوم، ١٠٠ ميكروجرام.
- نحاس ، ٢ ملليجرام.
- أيودين ، ١٥٠ ميكروجرام.
- حديد ، ١٨ ملليجرام.
- ماغنسيوم ، ٨٠ ملليجرام.
- منجنيز ، ٢,٥ مليجرام.
- الموليبدنيوم ، ٢٥٠ ميكروجرام.
- سيلينيوم ، ١٠٠ ميكروجرام.
- الزنك ، ١٥ ملليجرام.

تشريح القدرة العقلية رقم ٨
كيف تعمل المواد الغذائية المقوية للعقل

- لقد أكد كاتب سينمائي، تناول مجموعة من العقاقير النشطة، والمواد الغذائية (انظر سر بناء العقل رقم ٥٩) مثل *الجينجو بيلوبا، الكولين، هيدجين، البيراستيام* معاً أو كل على حدة، أنه عند تناول تلك العناصر معاً، أو كل على حدة، "يزيد من قدراتي العقلية وقوة تحملي"، فهو لم يتعثر أثناء كتابته، بل كان يعمل بسرعة وكان

حاد الذهن، فقد كان يستطيع أن يكتب عشرين حلقة مـــن مسلســل تليفزيوني في ثلاثة أشهر: "إنني كنت دائماً يقظ الذهـــن بصـــورة مستمرة" (١٧).

- ▼ قال أحد المرضى الذي تناول الكولين، الجينجو، الجنـــة، DMAE لمدة ٥ شهور "لقد لاحظت تحسناً في ذاكرتي سواء بالنسبة للأشـياء قريبة أو بعيدة الحدوث، ولقد لاحظ أيضاً صديق لي تحســـناً فـــي سلوكي بشكل عام".
- ▼ وقد أخبرتنا مريضة أن تناول مادة الجينجو، DMAE ساعدها على تصوير أفكارها خلال جمل تامة، وتلك هي المشكلة التـــي كـــانت تعاني منها لعدة سنوات، ولقد ساعدتها تلك المواد الغذائية أن تتحكم فيما تنطق به.
- ▼ وأخبرنا مريض آخر أنه بعد تناوله للكولين، استطاع أن يركز فـــي عدة أحاديث في نفس الوقت، وهذا يشمل التركيز في حديثه وتتبـــع أحاديث الأشخاص الآخرين، فقد أصبح حــــاد النظـــر وأصبحـــت مفرداته اللغوية وأفكاره بشكل عام "موجزة جداً".
- ▼ وذكر مبرمج كمبيوتر "أن تناول الكولين مع الأينوسيتول واللســـتين (من ٣٠٠ – ٤٠٠ ملليجرام بكميات مساوية من الأينوسيتول كـــل ثلاث ساعات أثناء العمل) "يحسن بشكل كبير الذاكـــرة البصريـــة القصيرة المدى "يمكنني أن أستوعب عـــدة أفكـــار"، إلا أننـــي لا أستطيع استيعاب تلك الأفكار بنفس المعدل".

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣٢
المخبرون السريون والخلايا
السنجابية الصغيرة للعقل – الجزء الخامس

نعرض هنا التمرين الأخير من التمرينات الخمسة والذي من خلاله تستطيع أن تطبق مهارات المخبر السري لكي تدرب خلايا عقلك السنجابية الصغيرة. قم بتطبيق قدراتك الاستكشافية الحادة من تحليل وقوة ملاحظة لكي تحلل موضوع الفيلم.

- ▼ لعلك قرأت رواية *الهارب* "للكاتب هاريسون فورد، فلا شك ، أن تلك الرواية ممتعة ومثيرة بدرجة كبيرة، كما أن خيوطها قد نسجت بمهارة شديدة، قم بعمل رسم تخطيطي مسلسل لموضوع الفيلم، كتدريب آخر لتنمية قدراتك العقلية في التحليل.
- ▼ حاول أن تعرف، بنحو خاص، كيف وضعت مفاتيح حل اللغز تدريجياً، حيث بدأ المفتش جيرارد في إدراك أن د. ريتشارد كيمبيل ربما يكون، في الواقع، بريئاً.
- ▼ يمكنك، بالمثل أن تطور أحداث الحبكة الروائية وذلك في إحدى روايات الكاتب الفريد هيتشكوك الممتعة، مثل *الطيور*"، " *فيرتيجوه*"، *"الشباك المشيد"، "الممر الشمالي الغربي"* .
- ▼ فهذا التدريب يجعلك ترى اللحظات، والتي من خلالها يزيد الكاتب هيتشكوك تدريجيا من عنصري الإثارة والتشويق، ويعمق الشعور، ويجذب نسيج الحبكة الروائية، مثل الكلب المقيد برباط قوي.
- ▼ إن الحبكة الروائية في قصة هيتشكوك سوف تؤثر على اللاوعي في عقلك ومشاعرك في نفس الوقت، فتمرين العقل هنا يكمن في

معرفة *"كيف استطاع السيد أن يلعب دوره في الرواية"*. فهذا من شأنه أن يقوي قدراتك على الملاحظة والاستنتاج والتحليل الفكري، ويجعلك تحترم كثيرا السيد الكبير أيضا.

- إذا شاهدت فيلم هيتشكوك، تجده دائما ما يجد طريقة للاشتراك في الدقائق العشر الأولى من الفيلم، فشخصيته غير مهمة ولا تلعب دورا في الرواية، ويظهر على الشاشة لمدة خمس ثوان، يمكنك هنا أن تقوم بشيئين للتغلب على تلك الخدعة التي وضعها هيتشكوك.
- أولا، شاهد عشرين فيلما من أفلامه، وقم بعمل قائمة بالطرق المختلفة التي من خلالها يقدم نفسه في الفيلم.
- ثانيا، فكر في العشرين طريقة الأخرى التي يستطيع بها أن يقدم نفسه في تلك الأفلام.

سر بناء العقل رقم ٥٩
ستة عقاقير وأطعمة غذائية أخرى فعالة
تزيد من قدراتك العقلية

لقد غزت مجموعة جديدة من مقويات العقل تسمى العقاقير النشطة الأسواق وذلك في الخمس عشرة سنة الماضية، وقد دعت تلك العقاقير إلى البحث على نحو مثير، بالرغم من أنها ما زالت في مرحلة التجربة، ولم تتم الموافقة عليها رسميا من الجهات المختصة (FDA)، وهذا يعني أنه يجب عليك أن تحصل عليها من موزعين متخصصين.

وقد أدى الاهتمام الشديد بتلك العقاقير النشطة، في بعض الأماكن في الولايات المتحدة الأمريكية، إلى اكتشاف مادة معينة هي: "شراب العقل"، فيمكنك أن تذهب إلى المنضدة التي توجد في المتجر وأن تطلب مادة معينة

تغذي العقل تسمى *"الشراب الذي ينشط التفكير"*. الذي يمكـن أن تتناولـه مـع الجزر والكرفس. إن بعض تلك المواد منتشرة على نطاق واسـع ومعروفـة بأسماء عجيبة (كعلامات تجارية) مثل : العاصفة الشديدة، المادة التـي تبعـث النشاط والحيوية وقود الذاكرة، طاقة الكيشور، "المنشط سايبيرسونيك القوي".

ونظرا لأن قوائم العناصر الغذائية دائما ما تحتوي علـى كميـات مـن الفيتامينات، المواد المعدنية، الأحماض الأمينية، سلسلة من العناصر الأخـرى، فإنه يجب أن تحتوي على أحد العنصرين الآتيين : مادة الفينيلالانيـن (التـي تكون مادة النورادرينالين) أو الكولين (التي تكون مادة الاسيتيلكولين).

هل تناول تلك العقاقير النشطة يعد أمرا صحيا ؟ نعم، في حالـة عـدم الإفراط في تناولها. وبوجه عام، فإن تلك المواد تقوي العقل، حيث إنها تمـده بكمية مناسبة من الأكسجين، وتخلص المخ من الروابط الحرة الضارة، وتعمل على التخلص من أنسجة المخ التالفة وتمد المخ بالمواد الأولية اللازمة لتكويـن الموصلات العصبية الرئيسية، إن الأكسجين، في الواقع سلاح ذو حدين؛ حيـث إنه يحمي، ويضعف قدراتك العقلية.

ومن ناحية أخرى، يقوي الأكسجين عقلك، ويسـاعدك علـى التفكـير والتذكر سريعا وبطريقة واضحة، إلا أنه يسبب التلف العصبي للروابط الحـرة والتي تعتبر أساسا المادة المشتقة من الأكسجين، فمن الفوائد التي تمـيز تلـك العقاقير النشطة، أنها تمد المخ بالأكسجين، وفي نفس الوقت فهي تحمي المـخ من الضرر الناجم من الروابط الحرة التي ينتجها الأكجسين.

١ – مادة البيراسيتام – التي تربط فصي المخ

إن مادة البيراسيتام عقار مركب، تم إنتاجه أولا فـي بلجيكـا ويسـمى غالبا النوتروبيل الذي قال عنه البعض إنه "ينشط العقـل"، وهـو جـزء مـن

مجموعة جديدة من عقاقير تسمى *النوتروبيكس* والتي تعني "أنها تؤثـــر علـــى العقل"، وتشمل معظم العقاقير النشطة المنتشرة في الوقت الحاضر.

فمادة البيراسيتام، والتي تشبه في تركيبها الكيميائي الحمـــض الأمينـــي بيروجلوتاما تعرف بأنها :

- ▼ تحسّن الذاكرة.
- ▼ تقوّي القدرات العقلية إذا حدث نقص في نسبة الأكسجين.
- ▼ يزيد من طاقة العقل.
- ▼ يزيد من سرعة تدفق المعلومات خلال فصي المخ.
- ▼ يساعد عقلك على إنتاج الكثير من أماكن اســتقبال مــادة الكوليــن والمواد المشابهة في خلاياه العصبية.

لقد تناولت إحدى السكرتيرات مادة البيراسيتام يومياً (٨٠٠ ملليجـــرام) ووجدت نفسها أكثر نشاطاً، وأكثر ذكاء، وتحسنت حالتـــها النفســية، و قـــال شخص آخر إن تلك المادة تجعله يقظاً أثناء القيادة وتساعده على تكوين أفكـــار جديدة ومختلفة، وقال شخص ثالث إن مزيجاً من البيراسيتام والكولين جعله في صحة جيدة، وكان هذا "من أفضل الأشياء التي حدثت له"، فقد توقـــف التغــير الدائم الذي كحالته النفسية، وزادت قدراته على التركيز والتحدث وأصبح أكــثر ثقة في ذاته.

الجرعة الموصى بها : جرعة تحتوي علـــى ٢,٤٠٠ – ٤,٨٠٠ ملليجــرام يومياً مقسمة إلى ثلاث جرعات متساوية.

٢ – الهيدروجين، تلك المادة القوية التي توجد في صورة حبوب

لقد اتضح أن المادة الغذائية النشطة تقوي القـــدرات العقليـــة المتعـــددة وتعمل على مقاومة أمراض تقدم العمر. وتطبيقيا، تستخرج مادة الـــهيدروجين

(ثم أصبح هذا المفهوم مفهوما كيميائيا)، من ثلاث مواد تسمى الكالويدز والتي تستخرج من الفطريات التي تنمو بطريقة طبيعية في بذور القمح.

ومن ضمن فوائدها المعروفة ما سوف نعرضه فيما يلي :

- ▼ تساعد على زيادة إمداد المخ بالدم والأكسجين.
- ▼ تحمي المخ من الضرر الذي يمكن أن يلحق به في حالة قلة نسبة الأكسجين.
- ▼ تقلل من تراكم الأصباغ في المخ مع تقدم العمر والمرتبطة بمرض الزهايمر.
- ▼ تعمل كمادة مقاومة للتأكسد، فتعمل على مقاومة الروابط الحرة في المخ.
- ▼ تساعد على زيادة قوة الفهم، وتقوي الذاكرة والقدرة على التعلم.

لقد أوضحت اثنتان وعشرون دراسة علمية على الأقل، قدرة الهيدروجين على مقاومة أمراض الشيخوخة وذلك عند تناول جرعة تحتوي على ٤,٥ – ٦ ملليجرام يوميا، وبالرغم من أن الجهة المختصة (FAD)، قللت من استخدام وتناول جرعات الهيدروجين، إلا أن الدراسات الأوروبية أثبتت أن مادة تحمي خلايا المخ من الضرر الذي يمكن أن يلحق بها.

فقد تناول أب وابنه مادة الهيدروجين (٩ ملليجرام يوميا) في إحدى المناسبات، لأنهما كانا يريدان معرفة هل يمكن أن تقوي تلك المادة ذاكراتهم الطويلة المدى، وقد حصلا على نتائج إيجابية خلال يومين. لقد استطاع الأب وهو في العشرينات من عمره أن يتذكر الكثير من الأحداث التي حدثت لعائلته وهو في مرحلة العشرينات بوضوح شديد، وقد تذكر ابنه الكثير من الأشياء التي حدثت في مرحلة طفولته، "فكانا يتذكران الأحداث اليومية التي كانت تحدث خلال تلك السنوات بوضوح شديد، فتلك المادة تحث المواد الكيميائية أن تدفع تلك الأحداث اليومية إلى الوعي".

الجرعة الموصى بها : ١ ملليجرام ثلاث مرات يوميا، في صورة أقراص، أوسائل أو كبسولات.

٣- DMAE غذاء عقلك

توجد مادة DMAE في الطبيعة في (أسماك / السردين / الأنشوجة) كمادة كيميائية يستخرج منها مادة الكولين، ويحتوي عقلك على كميات قليلة من مادة DMAE، حيث إنها تعمل على زيادة معدلات الأسيتيلكولين، عندما تتناول مادة DMAE التي توجد في صورة مادة مفردة إضافية، فإنها تكون الكثير من الأسيتيلكولين، والذي يحسن وظيفة عقلك.

يعد DMAE من أكثر المواد الفعالة التي تغذي عقلك وهي تقع غالبا في مقدمة العقاقير النشطة نظرا لقدرتها على تقوية الجهاز العصبي المركزي، هذا بخلاف النشاط الشديد المفاجيء والضعف الذي يمكن أن يسببه عنصر الإمفيتامين. تعتبر مادة DMAE مادة غذائية إضافية، منتشرة على نطاق واسع.

فمن خصائص DMAE (المعروف باسم دينول)، قدرته على تحسين الذاكرة والقدرة على التعلم، تقوية العقل، تحسين الحالة النفسية وزيادة الطاقة العقلية والبدنية، وتوجد مادة DMAE في صورة مسحوق، أو سائل أو كبسولات. وفي بداية الثمانينات، عرضت شركة أدوية بديلا لمادة DMAE يسمى دينير وأجرت عدة دراسات تتناول تأثيراته [٢١].

وقد قال أحد الأشخاص الذي تناول مادة DMAE :

"عندما تناولت DMAE، أصبحت يقظ الذهن في وقت النهار، ونعمت بنوم هاديء في الليل، لم يحدث DMAE تحسنا ملموسا في ذاكرتي فقط، ولكنه جعلني أسبح في عالم الخيال بهدوء عندما أريد أن أبتعد عن العالم الخارجي، وجعلني يقظ الذهن، متصلا بالعالم الواقعي عندما أريد أن أكون متصلا بالعالم الواقعي".

الجرعة الموصى بها : ٢٥٠-١,٠٠٠ ملليجـــرام يوميـــا، فـــي الصبـــاح فالجرعة المناسبة التي يمكن تناولها يوميا ولتحسن من قدراتـــك العقليـــة هـــي ٤٠٠ ملليجرام يوميا، ونظرا لأنها مادة غذائية جديدة نســـبيا، لـــذا يمكنـــك أن تعرف بنفسك الكميات المناسبة لك، ويمكن أن تلاحظ آثار تلك المـــــادة علـــى زيادة قوة العقل، بعد تناول تلك المادة بأسابيع عديدة يوميـــا، إن تنـــاول مـــادة DMAE بإفراط يسبب الأرق، والصداع الشديد، ويؤثر على عضلات الجسم.

٤- الفاسوبريسين/الديابيد، الذي يقوي الذاكرة

هذا العقار النشط هو هرمون يتكون بطريقة طبيعية في المـــخ وتطلقـــه الغدة النخامية، فعلماء العقل يؤكدون أن مادة الفاسوبريسين تساعدك على تلقـــي المعرفة بسرعة عن طريق إدخال معلومات جديدة إلى مراكز الذاكـــرة داخـــل المخ.

فإنك لا تستطيع أن تتعلم شيئاً جديداً دون تنــــاول الفاسوبريســـين، وإذا كنت تريد أن تتذكر بعض الأفكار، يفضل أن يكـــون عقلـــك مـــزوداً بمـــادة الفاسوبريسين والتي توجد في صورة عقار يسمى ديابيد.

وقد أوضحت الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة وأوروبـــا أن بإمكان هرمون الفاسوبريسين أن :

- ▼ يحسن الذاكرة على المدى القصير والبعيد.
- ▼ يعزز من قدرة الشخص فـــي الاختبـــارات التـــي تســـتدعي التركـــيز، والتذكر، والإدراك، وتخزين المعلومات.
- ▼ يزيد من القدرة التعليمية وأداء الذاكرة لـــدى المصـــابين بقصـــور فـــي الذاكرة.
- ▼ يحول دون الإصابـــــة بفقـــدان الذاكـــرة نتيجـــة للحـــوادث الكيميائيـــة أو الجسمانية.

▼ ينصح به لكبار السن والمرضى الذين أظهروا علامات نقص القوة العقلية.

الجرعة الموصى بها : ينصح بإعطاء رشة في فتحتي الأنف من ٣-٤ مرات يوميا، وهو ما يعادل من ١٢-١٦ وحدة أمريكية لإفرازات الفص الخلفي للغدة النخامية ، وهو مقياس لهذا العلاج الاستنشاقي، وذلك إذا كان العقار على شكل سائل، ولا يدرك الكثير من الأطباء أن الديابيد عقار يستخدم لمعالجة التبول المتكرر المرتبط بمرض السكر.

ويفضل عدم استخدام الفاسوبريسين بشكل يومي، حتى لا تدمنه وهذا نوع من الحماية، ويمكنك الحصول على أفضل النتائج من استخدام الفاسوبريسين حينما تفتقر إلى دفعة ذهنية، ودعم للمخ، كما يحدث قبل اختبار أو اجتماع، أو حينما تحتاج إلى دعم تركيزك.

٥- قم بتنشيط خلايا مخك باستخدام لوسيدريل

يطلق خبراء العقاقير الصغيرة على لوسيدريل اسم "منظف العقل" ذلك لأن لديه القدرة على إزالة مخزون الأصباغ الناتجة على امتداد العمر والتي تدعى مخلفات الخلية والتي تتكدس في عقل المرء نتيجة لعملية التمثيل الغذائي الطبيعية.

حينما تتكدس مخلفات الخلية في عقلك تعمل على خنق النيورونات، ويؤدي القضاء على الكثير من النيورونات بهذه الطريقة إلى إضعاف قدرتك على التعلم، مما يؤدي إلى نقص القوة العامة للعقل، ويجب أن تأخذ في اعتبارك أن مخزونات الأصباغ التي تتكون بمرور العمر طبيعية، وتمثل عنصراً أساسياً في عملية حشو المخ، وهي تؤدي إلى ظهور نقص في اختبارات قدرات الذكاء التي تخوضها، وتعتبر أية مادة يمكنها أن تحول دون حدوث هذه العملية من أقوى أنصار للعقل.

ويتمتع عقار اللوسيدريل بالآتي :

- القدرة على تنشيط خلايا المخ؛ بما يمنع عملية حشو المخ.
- القدرة على إصلاح نقاط الاشتباك العصبي أو نقـــاط الاتصـــال بيـن النيورونات.
- القدرة على حماية عقلك في الظروف التي يقل فيها الأكســـجين عـن مستواه، كما في السكتات الدماغية، والأزمات القلبيـــة، والاقـتراب مـن الغرق.
- يمنع الشيخوخة وتدهور القوى العقلية الذي يتمخــض عــن العمليــات البيولوجية.
- مواجهة الضعف العام ونقص النشاط والارتباك واضطرابات الذاكـــرة لدى كبار السن.

وهاك شهادة من أحد مستخدمي عقار لوسيدريل "ظللـــت أعــاني مـن مشكلة الإرهاق والانقباض، إلا أنها زالت حينما بـــدأت فـــي تنــاول عقــار السنتروفولكسين، فضلاً عن أنه من ذاكرتي وجعلني أقوم بالأشياء على نحـــو أسرع من ١٠٠٠ إلى ٣٠٠٠ ملليجرام يومياً، ويظهر مفعوله بشكل ســـريع، ويذكر المستخدمون أنهم يحسون بزيادة في انتباههم وتحفزهم عقـــب تنــاول العقار بفترة قصيرة.

٦- هرمون DHEA

يعتبر هذا الهرمون هرموناً كظرياً طبيعياً يوجد بوفرة فـــي دم الإنســان وبتركيزات عالية في المخ، ويوجد في الحقيقة ٦ أضعاف ونصـــف الضعـف من هذا الهرمون في المخ أكثر من أي جزء آخر في الجسد.

ويعلم العلماء أن مستويات هذا الهرمون في الدم تنخفض بشكل كبير مـع زيادة السن، مما يؤدي إلى ظهور أعراض الشيخوخة الكثيرة المصاحبة لنقـص

القدرة العقلية التي تتضمن الهذيان، ولا يبدو أن هرمون أي إتش إي إيه يقوم بأداء أي شيء محدد، كما تقوم المواد المغذية الأخرى للعقل؛ بل إنه يمثل دعماً عاماً لأشكال مختلفة من الأنشطة والآليات لا سيما تصنيع الهرمونات الكولسترولية الأخرى في الجسد.

وتشير الدراسات الحديثة إلى أن هذا الهرمون يتمتع بالقدرة على دعم الذاكرة، وتحسين القدرات التعليمية. قد يقوم بأداء هذا عن طريق تحسين الاتصال بين الخلايا العصبية [٢٢]. كما توضح الدراسات أن انخفاض معدل هذا الهرمون يؤدي إلى تدهور الأعصاب، ومن ناحية أخرى أضافت إحدى الدراسات المعملية أن نقص مستوى هذا الهرمون في مزارع الأنسجة أدى إلى زيادة عدد النيورونات وقدراتها على الاتصال مع النيورونات الأخرى مكونة مزيداً من نهايات الخلايا العصبية.

الجرعة الموصى بها : يمكن الحصول على هرمون دي إتش إي إيه كهرمون الفاسوبريسين، وهو هرمون يمكن استخدامه بناء على أوامر الطبيب، وتتراوح نسبة هرمون دي إتش إي إيه اللازمة لأفضل عمل للمخ من ٢٥ إلى ١٠٠ ملليجرام يومياً.

٥

حرِّك عقلك

▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

كيف يكون للتدريب واليوجا وغير ذلك من التحركات القدرة على تدعيم قدرتك العقلية ؟

حرِّك عقلك : وحيث إنه لا يمكنك تحريك عقلك بالمعنى الحرفي للكلمة، ولا يمكنك إجراء تمرينات له بنفس طريقة تمرين عضلات قدمك أثناء المشي، لا يزال التدريب والتمرين أمراً حيوياً لتحسين قدرتك العقلية، فهو بالمزيد من الأكسجين إلى خلايا عقلك، فتعلم كيف تحرِّك عقلك من خلال التمرين، واليوجا وتمارين التنفس وغير ذلك من التمارين.

ويعرض لك هذا الفصل أسرار بناء العقل التي تجعلك تتحرك وتتدرب وتتنفس بقوة لدفع مزيداً من الأكسجين إلى خلايا عقلك، وهذا الأمر ذو أهمية قصوى للوصول إلى أفضل أداء ذهني، وستجرى تدريبات مستوحاة من اليوجا القديمة والفنون العسكرية يطلق عليها "كيجونج".

سر بناء العقل رقم ٦٠
كيف تشق طريقك إلى قدرة عقلية أعلى ؟

سيكون هذا السر بالنسبة لك غريباً، ولكنه يقوم أساساً على واحدة من أكبر النظريات في مجال تطوير العقل. فهو يقوم على ما يسمى *الجزء الأوسط من المخ*، والذي من خلاله تستطيع التنسيق بين العين وحركة اليد أثناء طفولتك. كما تعلمت عن طريقه أيضاً كيفية الزحف والحركة.

وبالتدريب على الحبو مرة أخرى، فإنك بذلك تساعد على إعادة تحفيز هذا الجزء المهم من عقلك الذي توصلت من خلاله إلى إحداث توازن وعن طريقه تمكنت أخيراً من الوقوف و المشي بصورة مستقيمة، وكما يساعدك هذا التمرين على إعادة المرور بتجربة تعلم الحركة مصحوباً بقدرة عقلية نشطة، بحيث تتمكن من الاتصال ببيئتك وإدراكها كشخص بالغ بطريقة أكثر ديناميكية تتحكم فيها قدرتك العقلية.

ومن السهولة شرح سر بناء العقل هذا كما يلي : *حاول أن تنزل بيديك وركبتيك مستنداً على الأرض واقضِ ساعتين في الحبو والحركة في جنبات منزلك لمدة واحد وعشرين يوماً.*

كم يبدو ذلك مضحكاً ! أليست هذه الطريقة هي أغرب الطرق التي يمكن تخيلها لزيادة قدرة العقل ؟ ولكن منذ عدة سنوات، وعندما كنت طفلاً، كونت علاقة بين الجزء الأوسط من المخ والعينين واليدين عن طريق الحبو داخل المنزل كبداية للمشي مستقيماً. ويعيد هذا التمرين *تحفيز* ذلك الجزء من المخ.

ابدأ في تحفيز الجزء الأوسط من مخك بالحبو:

- ابدأ في الحبو على الأرض بيديك وركبتيك بأي طريقة تروق لك.
- وفي النهاية سيجد جسمك "راحته" في هذا الأسلوب الحركي.
- وبمجرد التأقلم على الحبو، ركِّز كامل انتباهك على الحركة بهذا الأسلوب.
- لاحظ جميع الأماكن حيث يلامس جسمك الأرض.
- لاحظ كيف تم إعادة توزيع وزنك حسب شكل جسمك أثناء هذا الوضع.
- حاول الشعور بتمدد عضلاتك وعظامك، حاول الشعور بملمس الأرض ومقاومتها.
- لاحظ العلاقة بين رأسك وعينيك من جهة والأرض والبيئة المحيطة بك من جهة أخرى.
- راقب كل شيء تراه حولك – المقاعد، والمناضد، والجدران، وغير ذلك من الأشياء، ستشعر بالأشياء المرتبة حولك مجسمة، أي تراها كاملة، وسيعود ذلك إلى عقلك بمعنى أنه يعيد شحن الخلايا العصبية.

طريقة أخرى لإعادة شحن الجزء الأوسط من مخك

هناك مجموعة من التمرينات البدنية المتعلقة بهذا الشأن تتكامل مع عملية الحبو وستعمل بنفس الطريقة على إعادة شحن الجزء الأوسط من مخك بالتنسيق بين اليد والعين.

و هذه الأشياء تتضمن أعمالاً دقيقة ويدوية مثل :

- تسديد السهام إلى مرمى (هدف).

- فك قطعة قماش بشد خيطها واحداً تلو الآخر.
- إدخال الخيط في سَمِّ الإبرة والقيام بذلك مع أنـــواع مختلفــة مــن الإبر صغيرة الحجم.
- رسم لوحات ذات تفاصيل دقيقة.
- تدرب على أعمال التريكو.
- تعلم ربط عقد مركبة.
- اللعب بالخيوط كالقطة.
- اللعب بقطعة حجر وتدويرها في يديك مع ملاحظتـــها عــن بعـد وعن قرب.

وهناك تمرينات لبناء العقل مشابهة لما سبق - يمكنك القيام بها بشـــرط ألا يكون هناك ما يمنعك صحياً من القيام بها بما في ذلك الوقوف على رأســك أثناء اليوجا، ونط الحبل، وألعاب الدوران.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣٣
كيف تتحول إلى حجر ؟

ويعد هذا تمرين تركيز يتم بتركيز متواصل على الأشــياء المادية كطريقة لزيادة قدرتك على التركيز.

- خذ قطعة حجر في حجم راحة اليد أو قطعة كريســتال، وأمســكها بيدك، وضعها أمامك.
- تفحصها بدقة متناهية، مع التركيز على جميع خصائصها المادية.
- والآن تخيل أنك صغير الحجم بدرجة تمكنك من الدخول في قطعة الحجر أو الكريستال لتتوحد معها وتصبحا شيئاً واحداً.
- والآن أصبح الكريستال جسدك بماذا تشعر ؟ هل تشعر بـــالثقل أم الخفة بالفراغ أم الامتلاء ؟

- تخيل أنك بأحد الحقول بمثابة قطعة حجر أو كريستال، حيث تهطل الأمطار وتتحرك من حولك حيوانات الحقل، وأنت مجرد حجر، كيف تتأثر بذلك ؟
- والآن تسطع الشمس، ويجف الندى من على سطحك ؟ بماذا تشعر؟
- وعندما تفرغ من تفحص حياتك كقطعة حجر، قم بالعد من واحد إلى خمسة ثم عُد إلى حجمك وكيانك الطبيعي.

سر بناء العقل رقم ٦١
التدريب باستخدام عقلك بأكمله
الصلات السبع بين الحركة والتعلم

قد تندهش لمعرفة أن هناك بعض الحركات البدنية التي تتم بعناية، والتي بمقدورها أن تحسن بالفعل من قدرتك العقلية، ففي عام ١٩٦٤ ، توصل بول دينيسون إلى أن هناك بعض التحركات مثل اليوجا تساعد الأطفال المعاقين ذهنيا على التحسين من أدائهم في الدراسة.

وتوصل أيضا إلى أن هناك حركات معينة يتم التدريب عليها باستخدام كلا جانبي الجسم تساعد على أن تعمل كلتا العينان ثم فص المخ الأيمن والأيسر معا في توافق تدريجي،و تعتمد تلك التمرينات على *التحركات المتبادلة* بين جانبي الجسم حيث تطوق الجزء الأيمن بالذراع الأيسر أو تركز العين اليسرى على شيء موجود ناحية اليمين.

وعندما تقوم بهذا النوع من النشاط، يشجع ذلك جانبي المخ على العمل معا. ولا تنس أن جانبي مخك يعملان بالفعل بطريقة تبادلية - فالعين اليمنى تنقل ما نرى إلى الجزء الأيسر من المخ، وقد تؤدي المداومة على تلك التمرينات إلى تحسين وظائف المخ، فلا يؤثر ذلك على القدرات الذهنية

للأطفال المعاقين ذهنياً فحسب، بل يمكنه أن يحسن وظائف العقل بالمثل لـــدى الأشخاص البالغين الطبيعيين [1].

وعند القيام بالتمرينات الآتية، تأكد من التنسيق بين تنفســـك وحركـات جسمك بحيث تقوم بمد ذراعيك أو رجليك أثنـــاء الزفـــير، وتعـــود لوضعـك الطبيعي أثناء الشهيق، ولهذه التمرينات فوائد وظائفيـــة تتعلـــق بالأعصـــاب إضافة إلى تحسين أوجه معينة من وظائف المخ.

١-كيفية صنع القرار بحكمة

قف مع ترك مسافة ١٨ بوصة بين قدميك مع وضع البنصر والوســطى والسبابة من يدك اليمنى على مبعدة من أذنك اليمنى بمقـــدار ثلاثـــة أصـــابع واضغط جيداً، وضع نفس الأصابع من يدك اليسرى علـــى ســـرتك واضغــط بشدة. ابق على هذا الوضع لمدة ثلاثين ثانية، ثم توقف عن ذلـــك مـــع تبديــل الوضع؛ أي استخدام أصابع يدك اليسرى للضغط على أذنـــك اليســـرى واليــد اليمنى على السرة.

يعيد هذا التمرين توازن جسمك، ويرخي عينيك، ويحسن مـــن وضـــع جسمك بشكل عام ونظراً لهذه الحقائق، يحسِّن هذا التمرين من القـــدرة علـــى اتخاذ القرارات المهمة وتحديد المشكلات وحلِّها.

٢- كيفية استخدام أصابعك لمضاعفة القدرة العقلية

قف، مع ترك مسافة ١٨ بوصة بين قدميك، ضع يـــدك اليســـرى مـــع توجيه راحتك للداخل على سرتك. ابحث عن التجويف الموجـــود عنـــد عظـــم الترقوة؛ حيث يتلاقى مع عظم الصدر على كلا الجانبين ، ثـــم ضـــع الســـبابة والإبهام من يدك اليمنى في هذين التجويفين، السبابة في أحدهما والإبهام فـــي

الآخر، ولمدة ستين ثانية اضغط عليهما مع استمرار الحركة بقوة دون تحريك رأسك انظر إلى اليمين فاليسار ثم اليمين. استمر في ذلك طوال مدة التمرين.

ويحفز هذا التمرين الشرايين السباتية التي تمد مخك بالأكسجين، وهذا التحفيز في نصفي مخك، يشجعهما على العمل "بتناغم".

٣- كيفية عبور ذاتك أثناء السير في المكان

من وضع الوقوف امشِ في مكانك دون التقدم إلى الأمام، وعند رفع ركبتك اليمنى، المسها براحة يدك اليسرى والمس ركبتك اليسرى عندما ترتفع - بنفس الطريقة - براحة يدك اليمنى. كرر ذلك لمدة ستين ثانية أو طوال فترة من ثمانٍ إلى عشر دورات تنفس.

ويؤثر هذا التمرين على نصفي المخ في نفس الوقت، ويساعد على تحسين قدرة عقلك على التنسيق بين المعلومات المرئية وجسدك، مما يحسن تباعاً الأجزاء المسؤولة عن الذاكرة والإنصات والقراءة.

٤- اليد اليسرى تعي ما تفعله اليد اليمنى

وللقيام بهذا التمرين، أنت بحاجة إلى ورقة بيضاء وقلمي رصاص وسطح منضدة. أمسك قلماً في كل يد. ابدأ في رسم أشكال على الورقة بكلتا اليدين. دع اليد اليمنى تقود اليسرى في رسم أشكال دائرية كبيرة ثم اجعل اليسرى تقود اليمنى. وبهذا تقوم برسم رسومات عابثة متماثلة باستخدام يديك.

لاحظ ما رسمت بيديك. ارسم مربعات ودوائر ومثلثات مع تحريك الورقة لأعلى وأسفل، تأكد من أن اليدين تتحركان معاً يعكسان بعضهما البعض في حركاتهما. استمر في ذلك ولا تتوقف عن الرسم.

من الجلي أمامنا أن هذا التمرين يخص تحسين قدرات عقلك التبادلية بين نصفية بالإضافة إلى وضع علاقة بين توازن الجسم واتجاهات الحركة.

ويحفز كذلك على التنسيق بين اليد والعين وبين العينين، وبالتالي سيحسن ذلك من مهارات الكتابة لديك .

٥- إخراج طاقة عقلك الكامنة في فكك

قف مع ترك مسافة ١٨ بوصة بين قدميك. ضع أطراف أصابع يديك على خديك الأيمن والأيسر، فوق الأسنان السفلى وتحت الأسنان العليا. اضغط بأصابع يدك اليمنى على خدك الأيمن ونفس الشيء مع خدك الأيسر.

قم بتدليك وجهك برفق أثناء التثاؤب مع زفير طويل. كرر ذلك ثلاث مرات مع تحريك أصابعك حركة دائرية على خديك للبحث عن الأماكن الحساسة.

ولهذا التمرين فوائد كبيرة من الناحية الفسيولوجية العصبية، فعلى الأغلب تمر حوالي ٥٠% من الصلة بين أعصابك ومخك من خلال مفصلي الفك.

وعند تدليك تلك المفاصل، فإنك لا ترخي الفك فحسب، بل تحفز تلك الروابط العصبية وتدعم القدرة العقلية. وفي بعض الحالات، يساعد ذلك على التعبير عن ذاتك بطريقة أكثر يسراً وإبداعاً.

٦- قد يكون رقم ثمانية باللغة الإنجليزية معروفاً بالكسل ولكنه سيساعد عقلك على التركيز

قف مع ترك مسافة ١٨ بوصة بين قدميك. قم بمد ذراعك الأيمن أمامك مع الإشارة إلى السقف بالإبهام.

ركز انتباهك على طرف أصبعك. الآن قم برسم رقم ثمانية باللغة الإنجليزية (8) بحجم كبير بالإبهام، ولا تحرك رأسك أثناء تتبع إبهامك بعينيك.

اجعل النقطة الموجودة مباشرة أمام عينيك هي مركز الرقم ثمانية. كرر ذلك ثلاث مرات، ثم استخدم اليد اليسرى لعمل نفس الشيء.

ثم ضم الأصبعين وارسم الرقم (8) ثلاث مرات. فمراقبة الأرقام بهذه الطريقة يساعدك على تكامل المجال المرئي الخاص بعينيك اليمنى واليسرى أثناء تحسين التوازن الجسدي وتناسقه.

يمكن أن يكون لهذا التمرين تأثير مباشر على مدى مقدرتك على الاستمرار في التركيز الذهني في أنشطة مثل القراءة، والكتابة والاستيعاب.

٧- تكوين نقطة إيجابية بحاجبيك

يمكنك ممارسة هذا التمرين أثناء الجلوس ولكن مع جعل ظهرك مستقيماً وترك مسافة بين قدميك وهماً على الأرض. استخدم أصابعك للجس فوق كل حاجب لمسافة بوصة أو اثنتين وسوف تلاحظ وجود فجوة صغيرة.

ضع ثلاثة من أطراف أصابعك على هذا الجزء فوق كل حاجب. أغلق عينيك واضغط برفق على النقاط مع جذب الجلد لجعله مشدوداً. قف عند هذا الوضع لمدة تستغرقها عشر دورات تنفس كاملة.

تلك هي نقاط الوخز التي تساعد على التخلص من شعور الضغط العاطفي والإحساس بالدفاع، وعندما تكون في هذا الوضع، يساعدك ذلك على تحويل عقلك من حالة انفعالية إلى حالة أكثر هدوءاً وتعقلاً.

تشريح القدرة العقلية رقم ٩
هل يوجد مخك حقاً فوق كتفيك ؟

يبدو أن هذا السؤال لم يطرح من قبل – وهو أن مخك موجود داخل رأسك وأن جميع الأنشطة الذهنية تتم داخل المادة المسماة بالخلايا الرمادية من

مخك، ومن خلال النقاش الإكلينيكي للقدرة العقلية، تم تقديم عدة نظريات محددة.

النظريات القياسية للمخ وسبب عدم اتفاقي معها

هناك فكرة *المخ الثالوثي* التي تفيد بأن المخ البشري مكون من ثلاثة مكونات رئيسية مشتقة فعلا من النمو وتضم المخ الزاحف (جذر المخ، القائم بوظائف الإحساس، وموضوعات الحياة) والمخ لدى الثدييات (الجهاز الحوفي، العواطف، الفرح، الألم، الذاكرة، النظم الحيوي) واللحاء الجديد (القدرة التخيلية، العمليات العقلانية، اللغة، الذكاء الأعلى).

وهناك نظرية *المخ المنقسم التي* تؤيد نموذج انقسام المخ إلى النصف الأيسر والنصف الأيمن، ولكل منهما وظائف مختلفة وفريدة. فالجزء الأيسر من مخك يؤدي المهام التحليلية والمنطقية والحسابية بينما يتميز الجزء الأيمن بالحدس والرؤية والمكان.

وهناك فكرة أخرى تعرف *بجغرافيا المخ* ، ومفادها أن مخك عبارة عن عضو متخصص جدا، ويمكنك وضع قائمة لأعلى ثلاثين وظيفة من وظائف القدرة العقلية وتحديد مساحة معينة في المخ لكل منها.

طريقة غير تقليدية للنظر إلى المخ

دعني أشاركك أحد أسرار بناء العقل. فلست مؤمنا – شخصيا – بأي من هذه الأفكار، وأرادها كأشياء مقيدة ومقللة من شأن المخ بصورة كبيرة، وأعتقد أن جميع تلك الآراء تعد إهانة للقدرة العقلية البشرية، فجميعها ترى ذكاءك البشري بمثابة وظيفة آلية مقسمة إلى فئات وأجزاء مستقلة وقد يكون هناك طريقة مختلفة وأكثر شمولا للنظر إلى المخ والعقل والذكاء.

وقبل أن تبدأ أود أن أقدم لك رأياً مبتكراً آخر، فلا أعتقد بأن مركز التفكير والنشاط الذهني يوجد حقاً داخل مخك. ولكن إن لم يكن في المخ، فأين وفي أي جزء من أجزاء الجسم يمكن أن يوجد ؟ إنني أرى الذكاء والنشاط التفكيري موزعين في جميع أنحاء جسمك.

فآراء الفيلسوف النمساوي – رودولف ستاينر – (١٨٦١-١٩٢٥) تعطينا نقطة بدء جديدة. فقد كان لستانير عظيم الأثر في عصره حيث إنه طوَّر طرقاً جديدة في الطب والفن والتعليم والعلوم والزراعة وفي الفلسفة ذاتها. وكان معروفاً على نطاق واسع باستبصاره وبمهارته في رؤية مجالات الطاقة المحيطة بالناس وله نظرة عميقة في علوم الطبيعة والإنسان والحقيقة بوجه عام ومن بين الأشياء غير التقليدية التي علمنا إياها ستاينر كانت هذه الفكرة المناسبة في هذا المقام.

إن مخك موجود حقاً حول جسمك

يقول سيتنر إن هناك هالة دائمة النشاط وسريعة الزوال تحيط بكل كائن بشري، وهي مملوءة بالصور وكأن هناك عشرين جهاز عرض سينمائياً تعرض أفلامها جميعاً دفعة واحدة على هذا الستار. وأضاف ستاينر أيضاً أن هذه الصور المتحركة الدرامية تمثل أساساً قوياً لنشاطنا الفكري.

وفي النهاية يتفق معظم خبراء اليوم في مجال القدرة العقلية على أنك تتذكر بشكل أفضل، وأسرع وأشمل عندما تعمل مع الصور التي تجيدها ذاكرة المعلومات المرئية لديك.

يوضح لنا ستاينر أماكن وجود كل هذه الصور المرئية ويقول إنها لا توجد في عقلك فقط، ولكن تحيط بكل جسدك مثل غشاء الصورة، حيث تختزن فيها الذكريات ، في الواقع فإن كل ما قمت بعمله أو فكرت فيه طوال حياتك لا يزال حاضراً في هالة الصور التي تحيط بجسدك، فعندما تجلس للقيام بعمل

عقلي مثل التفكير أو الحسابات أو حل مشكلة، فإن هذا يحدث في هالة الصور (محيط الصور) *أولا* ، وبعد ذلك يحدث في العقل المادي.

وكل الأنشطة الحيوية المعقدة داخل عقلك، تحدث نتيجة لنشاط التفكير الفعال الذي يحدث في حالة الصور أولا، وهذا يعني أنه في كل الأغراض العملية يكون عقلك محيطا بك وليس فوق كتفيك فقط، ويكون مثل فيلم مليء بالصور الواضحة.

إنه ليس خيالا علميا ولكنه أساس الطب الطبيعي

بالطبع يعتبر هذا أغرب من الخيال العلمي، ولكنه يعمل بديهيا من زاوية مثيرة، ولكن غير متوقعة وهي الصحة. ويوضح ستاينر والذي كان حريصا على تحويل الطب الغربي ليشمل بعض هذه الأفكار، إن هالة الصور هذه (والتي يطلق عليها ستاينر أيضا الجسد غير المادي "أثيري") هي مصدر صحتك وحيويتك وعندما تكون مريضا تساعدك على الشفاء وتجدد شبابك.

فقط ضع في اعتبارك، أن نشاطك التفكيري وصحتك يستمدان نشاطهما من نفس *مجال الطاقة* الثابت حول جسدك. وهذه هي النقطة التي يباشر فيها الخيال العلمي عمله بديهيا.

في هذا الكتاب، أقدم أسرار بناء العقل والتي تتوافق مع حالتك وصحتك الجسدية والنفسية ومرونتك العقلية؛ لأنها جميعا مترابطة بقوة. فتغير حالك يؤثر على مجال طاقتك والذي بدوره يؤثر على طريقة تفكيرك وهو أساس كل شيء يحدث في جسدك المادي وعقلك، وتوجد حلقة استرجاع (Seamless) بين أعضائك الجسدية وعقلك ومجال طاقتك أو هالة الصور . فإن التغيير الذي يحدث في واحد منها يؤثر على باقي الدائرة. وبالتالي طريقة تفكيرك سوف تؤثر على عمل جسدك وكذلك يؤثر نوع الطاقة التي في جسدك والمتولدة من مجال الطاقة على طريقة تفكيرك.

وهذا يحدث لأن في هذا النموذج الفريد الذي قدمه ستاينر، تجد عقلك وجسدك في مكان ما حولك، وعقلك على وجه التحديد لا يوجد فوق كتفيك فقط.

أداة بناء العقل تدريب رقم ٣٤
الدائرة السوداء الصغيرة للتذكر

يستخدم لاعبو اليوجا هذا التدريب لتنمية ذاكراتهم التصويرية، وكذلك للمساعدة في تذكر الأشياء التي اختفت من الذاكرة مثل الأسماء والأماكن والمعلومات. هذا التدريب سوف يحسن أيضا العلاقة بين العقل الواعي والعقل الباطن.

- ▼ سوف تحتاج إلى ممارسة هذا التمرين في حجرة هادئة حيث لا يزعجك الناس، ولا يزعجك الهاتف.
- ▼ للقيام بهذا التدريب، ارقد على السجادة أو على الفراش *ووجهك لأعلى* بحيث تكون الحجرة مظلمة ودون ظلال.
- ▼ أغلق عينيك وقم بإبعاد كل الأفكار أو على الأقل لا تهتم بها. وصور كل ما تراه على أنه شاشة غير مظلمة تماما دافئة.
- ▼ والآن تصور ورقة بيضاء مربعة حجمها اثنتى عشرة بوصة، على بعد قدم واحدة من عينيك في منتصف هذه الشاشة السوداء. أبق على هذه الصور ثابتة وواضحة.
- ▼ ومع هذا المربع الأبيض الموضوع بوضوح على الخلفية السوداء، قم بوضع دائرة في حجم عملة معدنية في منتصف المربع الأسود.
- ▼ ركز انتباهك على هذه الدائرة السوداء.

▼ عندما تتمكن من رؤية المستويات الثلاثة للصورة بوضوح، امسح هذا المشهد من ذاكرتك كما لو كنت تمحو "الطباشير" من فوق "السبورة" وربما تحل صور تذكارية أخرى محلها.

سر بناء العقل رقم ٦٢
"أيروبكس" العقل، وتدريب تنفس العقل
سبعة تدريبات لبناء القدرة العقلية

ربما يكون من الواضح بالنسبة للكثير أن إحدى أفضل طرق بناء القدرة العقلية أن تعطي لجسدك بعض التدريبات القوية، ولكنها ربما لا تعطي أثرا واضحا، ففي كثير من الأحيان كان يجب علي أن أذكر نفسي بترك المكتب والأوراق والكتب والمخططات والكتابة وأن أقوم ببعض التمشية، في الواقع أنا لست رياضيا وقد كنت دائما أدعى "المتدرب الكسول" وإنني لأفضل قراءة كتاب عن تسلق الجبال.

ولكنني أمتلك الفطرة السليمة (على الأقل) لأعرف أنني إذا وقعت في مشكلة عقلية أو أصابني الإرهاق من كتابة تقرير، فإن أفضل علاج هو أن أمشي لمدة ٢٠ دقيقة، ولقد عشت في فترة على شاطيء إحدى البحيرات ولذلك كنت أستطيع خلال أشهر الصيف أن أنتهي من عملي في المكتب (لقد كنت دائما أعمل في المنزل) وأمشي لمسافة ٥٠ قدم عبر الحديقة، وأسبح لمدة ٢٠ دقيقة.

يحتاج مخك إلى ٥٠% من إجمالي الأكسجين الذي تستنشقه

في كثير من الأحيان، يحدث أن أنسى الجمل والأفكار والرؤى بسبب هذا الاستخدام القوى لبقية جسدي، ويسترخي العقل ويشعر بتجدد نشاطه. ومن الطبيعي أن التدريب البدني يحسن الدورة الدموية والأكسجين، ويطلق

الإندورفين في مخك والذي يعطيك الشعور بالسعادة ويساعدك على الاسترخاء وهي أشياء مهمة بالنسبة للقدرة العقلية.

ولا تنسَ أنه على الرغم من كون مخك لا يمثل أكثر من ٢% من وزن جسدك فإنه يحتاج إلى ٢٠% من إجمالي الأكسجين المستنشق وإذا كنت طفلاً سريع النمو فإنك تحتاج إلى ٥٠% من إجمالي الأكسجين المستنشق. ويحول التمرين مخزوناً من الأكسجين إلى مخك الذي لا يستطيع *إنتاج الأكسجين بنفسه*.

وربما تكون قد سمعت عن "مرح العداء". وهو ارتفاع الحالة المزاجية المبهجة وهو تجربة للتدفق المستمر للإندورفين في مخك وهو يعتبر مكافأة التدريب، وهو بنسبة عالية من الإندورفين المتدفق والذي يعتبر نوعا من المهدئات الطبيعية التي ينتجها المخ ولهذا السبب يعتبر التدريب أفضل ترياق للاكتئاب، وبمفهوم مجازي، إنه يزيل كل الأفكار الكئيبة الثقيلة ويزيلها بجرعة من الإندورفين.

لذلك امنح عقلك كل طاقة الأكسجين التي يحتاجها.

ويعتبر إمداد مخك بالدم أمرا حاسما بالنسبة لكل القدرات العقلية، وأوضحت الدراسات الطبية أن مشاكل الأوعية الدموية للقلب تسهم في التناقص المتزايد للقدرات العقلية في سن مبكرة.

وفي الواقع إذا كان عمرك يتراوح بين ٣٣ أو ٦١ سنة، ولم تقم بأداء التمارين بانتظام، فيمكن أن يحدث نقص في تدفق الدم إلى المخ بنسبة تساوى ٢٣% عما كانت عليه عندما كنت شابا، وبينما يحفز التدريب البدني العقل، فإن عدم النشاط البدني يخدره، ويبدو أن التحفيز الحسي والحركة البدنية والتفكير المتأني إلى زيادة فورية في تدفق الدم إلى المخ. [٢]

كيف تتنفس بعقلك وبطنك ؟

إنك تتنفس ٢٠,٠٠٠ مرة في اليوم الواحد ولكن بأي نوع من التنفس ترسل أقصى كمية من الأكسجين إلى خلايا مخك ؟ وربما أنك لا تفعل.

- ▼ قف معتدلا، ادفع بطنك إلى الخارج وضع يدك اليسرى عليها وقم بالدفع أكثر ولكن بدون شد.
- ▼ ابدأ ببطنك، واستنشق الهواء داخل صدرك بينما تدفع صدرك تجاه يدك اليمنى، بمعنى، يدك اليسرى تضغط على بطنك ويدك اليمنى على صدرك.
- ▼ عندما تخرج الهواء حاول أن تخرجه كله.
- ▼ كرر التمرين ببطء، وحاول أن تجعل التنفس منتظما.
- ▼ عندما تزفر الهواء، انظر إذا كان بإمكانك أن تستمر في الزفير حتى تعد إلى ٨ ولا تحاول أن تشد.

كيف تصقل جمجمتك ؟

هذا تمرين تنفس عقلي من اليوجا التقليدية والذي يمنح مخك بانتظام بريقا مشرقا.

- ▼ يمكنك أداء هذا التمرين وأنت واقف أو جالس.
- ▼ أطبق شفتيك على أسنانك بحيث تسمح بمرور قدر ضئيل من الهواء فقط.
- ▼ خذ شهيقا عميقا عن طريق أنفك.
- ▼ ازفر الهواء بقوة في نفخات قصيرة بحيث يعتصر الهواء بين شفتيك المطبقتين.

- عندما تخرج الهواء كله، تنفس بشكل طبيعي لمدة دقيقة، ثم كـــرر التمرين مرتين.

اجعل عقلك يسترخي مع تنفسك التالي.

- قم بعمل هذا التمرين وأنت واقف.
- قم بثني ركبتيك برفق، وبالتالي تكونان مرتين ولكنهما غير ثـابتتين في مكان واحد.
- قم بوضع قدميك على بعد ٨ بوصات، وقم بثني ركبتيـــك برفـق وبالتالي تشعر بأن ثقل جسدك كله يقع على قدميك.
- أمسك جانبيك بيديك بغير إحكام. وأبق ظهرك مســتقيما بمســاعدة يديك. واترك بطنك على طبيعتها ولا تشدها.
- كرر تمرين تنفس العقل والبطن.
- قم بالبقاء على هذا الوضع لمدة دقيقتين.

قم ببناء عقلك بتمرينات "أيروبكس" أخرى

ويمكن أن يتضمن هذا

- نط الحبل.
- لعب الأسكواش.
- لعب كرة اليد.
- لعب الراكت.
- السباحة.
- التنس.
- ممارسة تمارين "الأيروبكس".
- استخدم الآلات مثل بدال الجري وآلة التجديف والعجلات الثابتة.

حاول القيام بواحد من هذه مرتين في الأسبوع.

بناء القدرة العقلية عن طريق توسيع الشرايين السباتية ؟

عندما يزيد ثاني أكسيد الكربون الموجود في دمك، فإن الشرايين السباتية في رأسك تتمدد لتسمح للمزيد من الدم بالتدفق إلى مخك، وتعتبر هذه الحقيقة الفسيولوجية أساسا لتمرين يسمح بتدفق المزيد من الدم (الأكسجين) إلى مخك، ومن خلال تمارين محددة فإنك تقوم *بتمديد دائم* للشرايين السباتية التي تغذي المخ.

والفكرة هي استخدام ثاني أكسيد الكربون لتمديد تدفق الدم في الشعيرات الدموية لمخك، والذي بدوره يحفز *الأساس الجسدي* لقدرتك العقلية، بمعنى أنها توصل الأكسجين إلى الأوعية الدموية الدقيقة لعقلك، فإذا قمت بعمل هذا في فترة مركزة لمدة ساعة واحدة يوميا لمدة ثلاثة أسابيع، فإن شرايينك السباتية سوف تبقى متمددة وتوفر أكسجين أكثر لمخك.

وتوجد فائدة إضافية لهذا التناول وهي أن مع التوسع الدائم للشرايين السباتية، يمكن إزالة المزيد من السموم من عقلك. **تحذير** ، إذا كنت تعاني من مشاكل في الأوعية الدموية المخية أو تعاني من سكتة دماغية فلا تقم بأداء هذا التمرين.

كيف يمكنك التنفس في كيس ورقي وإزالة السموم من عقلك

- خذ كيسا ورقيا.
- ثم ضعه جيدا حول أنفك وفمك عن طريق الإمساك به بيديك، وقم بعمل شهيق وزفير داخل الكيس.
- ولمدة الثلاثين ثانية التالية أعد تنفس الهواء الذي أخرجته (زفرته) والذي سيكون أغلبه ثاني أكسيد الكربون.

▼ كرر هذا مرة كل نصف ساعة لعدة ساعات، وربما ترغب في حضور شخص آخر معك.

بناء شرايين سباتية أفضل عن طريق التنفس تحت الماء

أثناء السباحة قم بحبس أنفاسك ، واسبح تحت الماء لأطول مدة بقدر ما تستطيع أن *تستريح* وحاول زيادة كمية الوقت الذي يمكن أن تحبس أنفاسك كل يوم ولمدة شهر.

وينصح دكتور ويجنز، والذي مارس هذه التمارين بإخلاص لفترات طويلة من الوقت لزيادة مدة بقائه تحت الماء إلى ٤,٥ دقيقة، بمحاولة زيادة هذا التمرين لمدة ساعة واحدة كل يوم لمدة ثلاثة أسابيع مكثفة.

وهذا يعني ممارسة حبس النفس تحت الماء على فترات مريحة (من ٣٠ إلى ٦٠ ثانية) حتى يصل الإجمالي إلى ٦٠ دقيقة، ويدعى د/ ويجنز "أن قضاء ساعة تحت الماء على مرات بحيث تتراوح مدة المرة الواحدة من ٣-٤ دقائق يضيف من ٥-١٠ نقاط لمقياس ذكائك وزيادة في إثراء وعيك.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٠
دليل على أن التدريب يبني عقلا أكثر ذكاء

قم بدراسة هذه الأمثلة التي توضح التأثيرات القوية للتدريبات الجسدية على بناء العقل. وخاصة الأيروبكس أو أي نوع من الحركات المحفزة التي تزيد من تدفق الأكسجين إلى العقل.

▼ *امش ببطء لتفكر بوضوح* : قام عدد من الرجال والنساء الذين يبلغ عمرهم ٦٠ سنة أو أكثر ممن يعانون من مرض الأوعية الدموية للقلب، وخلال برنامج تجريبي قاموا بالمشي أو المشي البطيء

لمسافة من ٦–١٠ أميال يوميا لمدة ٢٦ يوما خضعوا فيها لنظـــام غذائي.

وفي نهاية الشهر خضعوا للاختبار، فحققوا جميعا نتائج عالية في اختبار الذكاء وكذلك في "المخزون النفسي" مثل القـــدرة علـــى التفكير بوضوح، والتعبير بطلاقة عن أنفسهم والتفكير الفعال وكذلك حفظ المزيد من التفاصيل، والمزج بين التدريب والنظام الغذائي لـــم يحسن الدورة الدموية فقط، ولكن حسن قدراتهم العقلية فـــي عـــدة أسابيع.

- *تمارين الجمباز تبني الذكاء.* في مثال آخر خضعت مجموعـــة مـــن الناس لسلسلة من الاختبارات للوظائف العقلية والشخصية. ثم بعـــد ذلك بدءوا برنامجا لمدة عشرة أسابيع يتضمن الجري ورد الفعـــل الجسدي وتمارين الجمباز، ثم خضعوا لنفـــس الاختبـــارات مـــرة أخرى. وقد أظهروا جميعا تقدما كبيرا في الذكـــاء وســـرعة الأداء وسهولة التعلم والوظائف العقلية عمومـــا بالإضافـــة إلـــى تقليـــل مستويات القلق والاكتئاب كنتيجة برنامج التدريب.
- *الجري يقلل القلق.* حتى التدريب لمدة يومين فـــي الأســـبوع كـــاف لجعل أطراف أعصابك محفزة والاشتباك العصبي أكـــثر مرونـــة. وأظهر الرجال الذين يجرون مرتين في الأســـبوع انخفاضـــا فـــي اختبار تقييم القلق والعدوانية والاكتئاب انخفاضا في المعدل بنســـبة ١٤–١٧% وليست الأميال التي يجريها الشخص هي التي تحـــدث الفرق ولكن انتظام الجري.

وبالمثل إذا كان لديك اختبار عقلي مهم أو موضوع يلوح فـــي الأفق مثل تأليف كتاب أو الانضمام لمجلـــس الجامعـــة أو اختبـــار قانون، فيمكنك تقليل برنامج تدريبك تدريجيا وتقوم بعمل نظام عمل أقصر يبدأ قبل الحاجة إلى استخدام القـــدرة العقليـــة الكبـــيرة بـــــ أسبوعين إلى ثلاثة. تدرب بجد ولكن لفترة قصيرة واترك التدريـــب

قبل أن تشعر بالتعب، ويمكنك أن تترك برنامجك التدريبي قبل الحاجة لقدرتك العقلية بيومين.

- ▼ احتفظ بنشاطك لتتذكر أفضل. تم تقسيم مجموعة من ٤٨ امرأة تزيد أعمارهن على ٦٥ إلى مجموعتين كانت المجموعة الأولى تتكون من السيدات الأكثر نشاطا واللاتي يتلقين برنامج تدريب ثلاث مرات أسبوعيا، أما المجموعة الثانية فصنفت نفسها على أنها من محبي الجلوس، وقد تم إخضاع المجموعتين لاختبار قدرتهن لتقييم سرعة نتائج الأضواء المتقطعة.

النساء اللاتي يتمتعن بنشاط بدني كن قادرات على تركيز تتابع الأضواء السابقة بعد عشر دقائق واستمرت قدرتهن على استدعاء هذه التفاصيل أكثر قوة من النساء الكسولات بعد أسبوع واحد وحتى أربعين يوما.

الختام : قم بأداء التدريبات لتقدم المعلومات بفاعلية أكبر.

والختام هو أنك إذا كنت من محبي الجلوس فربما تكون قادرا على تذكر الأشياء ولكن بمعدل أبطأ بكثير من الذين يمارسون نشاطا بدنيا. وكلما تدربت أكثر زادت سرعة تفهم واستدعاء عقلك للمعلومات، أصبحت استجابتك أسرع بغض النظر عن السن. بمعنى، أن التدريب يزيد من *قدرتك وفعاليتك وسرعتك* العقلية لتقديم المعلومات وإجراء الحسابات الذهنية.

سر بناء العقل رقم ٦٣
أربع طرق ديناميكية لتطهير عقلك
عن طريق التنفس – بالإضافة إلى تمرين السلحفاة

يأتي هذا التمرين من التراث الصيني، ويسمى الطاوية (Taoism) وهي تتضمن نموذجا فلسفيا كاملا للعالم، والطاوية تؤكد على السعادة الطويلة والشاملة من خلال سلسلة من أساليب وتقنيات العقل والجسد.

ويعتبر تطهير العقل عن طريق التنفس تكتيكاً أساسياً في هذا التمرين والذي يمكِّنك من إزالة الضغط عن عقلك، فإنك تتعلم كيف تفرغ عقلك من الأفكار غير المقيدة والسلبية وتجعله في حالة توازن، فإذا كنت تعاني من متاعب في الرقبة أو تقوم بعمل علاج منتظم للعمود الفقري، *فلا تمارس هذا التمرين دون موافقة المختص.*

كيف تمارس تطهير المخ عن طريق التنفس ؟

- ▼ يتم أداء هذا التمرين وأنت جالس في وضع القرفصاء على الأرض وركبتاك قريبتان أو تلمسان الأرض.
- ▼ ولا يستطيع الكثير من الناس أداء هذا التمرين إلا بعد فترة طويلة من التدريب، لذلك يمكنك أداء هذا التمرين وأنت جالس على الكرسي وقدماك مفرودتان على الأرض وبعيدتان عن بعضهما بحوالي ١٢ بوصة.
- ▼ تأكد من أن ظهرك مستقيم، ولكن ليس مشدوداً. قم بوضع يديك على ركبتيك برفق وأصبعا الإبهام مثبتان بإحكام في منتصف أصابع كل يد (انظر الشكل ١).

قم أولاً بأداء تمرين السلحفاة لإطالة رقبتك

وهو تمرين إعدادي تقليدي ويسمى السلحفاة، وهو يجعلك مستعداً لتطهير العقل. غير أن تمرين السلحفاة سوف يمدد كل عضلات رقبتك ويحفز الغدد الدرقية والجنبدرقية وكذلك كل الأعصاب التي تكوّن الجهاز العصبي المركزي الذي يمر في هذه المنطقة، ابدأ التمرين كما في الصورة.



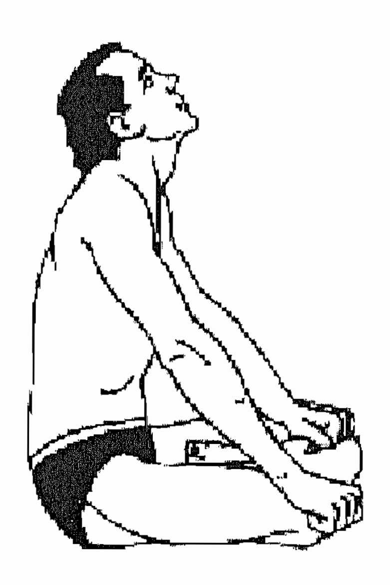
(شكل ١)

▼ يمكنك أن تغلق عينيك أو أن تنظر أمامك في ضوء خافت.

▼ ركِّز كل انتباهك على حركاتك، ولا تفكر في شيء آخـــر، وأبــق كل أصابعك مشتبكة حول إصبعي الإبهام، وهذا يبقى كل عوامـــل الذكاء داخل جسدك، ويعمل على انتشارها.

▼ حرِّك ذقنك ببطء إلى أسفل باتجاه صدرك بينما تمدد قمـــة رأســك لأعلى.

▼ أرخِ كتفيك إلى أسفل، وقم باستنشاق الهواء بينما تمدد رأسك لأعلى (انظر الشكل ٢).

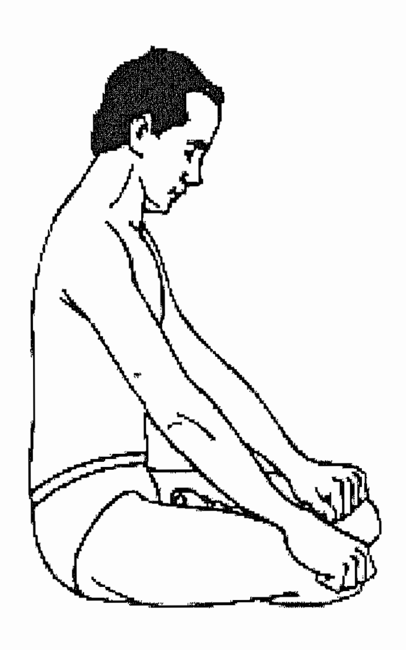


(شكل ٢)

- والآن اعكس هذه الحركة. حرّك مؤخرة رأسك لأسفل باتجاه كتفيك وبالتالي ترفع ذقنك وتمد حلقك وكتفيك.
- وبينما تخفض رأسك وترفع ذقنك لأعلى قم بعمل الزفير دون شد أو قيام بعمل حركة قوية (انظر الشكل ٣ ، ٤).
- قم بممارسة تمرين السلحفاة ١٢ مرة.

ربما تستغرق فترة لتشعر بالراحة مع هذه الحركات غير العادية، وعندما تؤدي التمرين بشكل جيد، سوف تشعر بتقليل الضغط والإرهاق على رقبتك، وهاتان الحركتان في الواقع تماثلان حركة

السلحفاة ولذلك أطلق اسمها على هذا التمرين؛ حيث تدخل وتخرج رقبتها بمرونة من الصدفة الحامية.



شكل ٣

كيف تطهر السلحفاة عقلها عن طريق التنفس ؟

والآن حرّك رأسك في وضع السلحفاة الثاني، ورأسك إلى الخلف وذقنك لأعلى.

- خذ شهيقا ببطء وبدون شد وأحكم برفق عضلات الشرج أثناء قيامك بهذا التمرين، وهذا يطلق عليه *باندها* في اليوجا الكلاسيكية *باندها*، وهي تعني الإغلاق، وهي طريقة للاحتفاظ بكل الطاقة وعوامل الذكاء داخل جهازك وهو يقوي فائدة هذا التمرين.
- وأنت تقوم بالشهيق، تخيل أن النفس مثل بخار الغليان أو غمامة حريق أو دخان أبيض يرتفع ببطء من بطنك خلال الأعضاء الداخلية والقفص الصدري حتى يصل إلى رأسك.
- هذه النار تملأ رأسك بالدخان الأبيض، وتخيل أنك لا تستطيع أن ترى أي شيء، فكر أو حتى تخيل أي شيء آخر غير سحابة الدخان التي تغطي رأسك.
- قم بتصور هذا وأنت تستنشق.
- وعندما تنتهي من الاستنشاق البطيء، أعِدْ رأسك ورقبتك إلى وضع الاستقامة برفق حتى تبدو مستقيمًا مرة أخرى.



(شكل ٤)

- قم بإخراج كل الدخان الأبيض من رأسك وجسدك كما لو كنت تنيناً ينفث ناراً ولكن بحركة بطيئة.
- تخيل رأسك فارغة، وتصور أن هذا الدخان الأبيض الذي (تخرجه) يحمل معه كل توترك والأفكار السلبية والقلق والعادات السيئة والميل إلى الغضب أو الاضطرابات والحيرة.
- وتخيل أيضاً أنه بينما تخلص رأسك من هذه الشوائب، فإن ما يحتل مكانها عبارة عن سماء زرقاء صافية مشرقة لا يوجد بها أي شيء سوى صفائها.
- تخيل أن اللون الأزرق في رأسك يساعد على تنظيف عقلك.
- كرِّر تمرين التنفس ست مرات أخرى، وبمعنى آخر ست دورات شهيق / زفير أخرى.

وقوفك وأنت صافي الذهن سوف يجعل عقلك يفكر بشكل أفضل

فيما يلي تنوع أو تكملة للتمرين الذي قد تم وصفه حالاً :

- يمكنك أداء هذا التمرين وأنت واقف ورجلاك تبعدان عن بعضهما بحوالي ١٨ بوصة أو أنت راقد على الأرض ورجلاك متباعدتان.
- لف ذراعك دع ذراعيك يسقطان جانبك بلا تنظيم.
- أزفر زفيراً كاملاً حتى تفرغ رئتيك بالكامل، وقم بتحريك رأسك برفق إلى الخلف باتجاه كتفيك (كما فعلت في تمرين السلحفاة) وببطء قم بعمل شهيق في هذا الوضع.
- قم بتوسيع صدرك وارفع يديك لأعلى بعيداً عن جسدك لتشير إلى السقف أو لتشير إلى نقطة خلف رأسك إذا كنت منكباً على وجهك.
- اضمم راحتي يديك معاً بدون شد، وإذا لم تستطع ضم يديك، فقم برفعهما إلى أقصى ارتفاع لهما وابق على هذا الوضع.

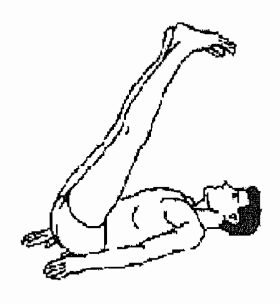
- وبينما ذراعاك ممتدتان فوق رأسك، تصور وفي هذا الوضع تدعو إلى داخل جسدك طاقة يانج (yang) الموجودة في الكون (النشاط، والإشراق، والدفء، والذكورة والصباح، والتنشيط) إلى رئتيك وأعضائك الداخلية وعقلك.
- وربما تتصور هذا على أنه دخان أبيض لامع، تماماً كما فعلت في التمرين السابق.
- وعندما تكون قد قمت بالاستنشاق الكامل، قم بحبس نفسك، وأغلق فمك وأحكم غلق عضلاتك الشرجية، وأبق يديك في وضع الرفع.
- ابق على هذا الوضع وبدون شد لأطول فترة ممكنة ربما لمدة من ١٠-١٥ ثانية.
- تصور أن الدخان الأبيض يتخلل كل خلية وعصب في جسدك، وأنك لا تعي أي شيء سوى أن الدخان الأبيض يغلف كل ما بداخلك.
- وكما حدث من قبل، اعلم أن هذا يطهر وينقي محتويات عقلك.
- والآن ببطء قم بعمل زفير، وأعد رأسك ببطء إلى الأمام وقم بفصل يديك وحرّك ذراعيك ببطء إلى أسفل وضعهما بجانبك.
- ولكن بينما تحرك ذراعيك إلى أسفل تصور أن كل طاقة ين (yin) الموجودة في الأرض (السلبية والمائية والليل والبرد والرطوبة والندى والأنوثة) تدخل إلى جسدك من خلال أصابعك.
- وبينما تقوم بعمل الزفير تخيل أن كل الدخان الأبيض الذي بداخلك يخرج وتحل محله سماء زرقاء صافية وجميلة داخل رأسك.
- كرّر هذا التمرين ست مرات أو حتى تشعر بأنك قد أفرغت ما بداخلك .

أفرغ عقلك بالوقوف على الكتف

هذا تمرين يوجا الهاتا الكلاسيكية والذي يحفز عقلك ويدخل كمية كبـيرة من الدم والأكسجين إلى أعصابك، ويجعل رقبتك وظهرك لينين، وفي الواقـــع سوف تنشط *الأسانا* أو (اليوجا التصويرية) كل جسدك وأنظمته؛ حيـث يطلـق عليها في السنسكريتيه Sarvangasana وتعني "كل أوضاع الأجزاء".

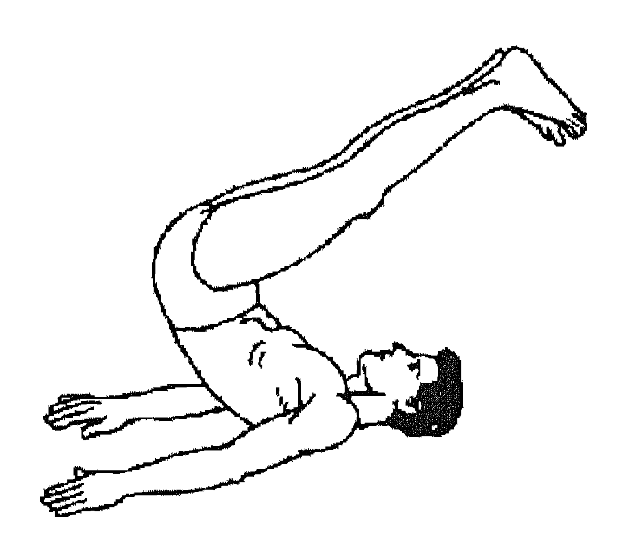
ووضع الوقوف على الأكتاف – مثل السلحفاة – سوف يحفـز غـددك الدرقية والجنبدرقية؛ حيث تضغط بذقنك على صدرك، وكما فـي التمرينيـن السابقين، لا تؤدِّ هذا التمرين وأنت تعاني من متاعب في رقبتك دون الحصـول على موافقة الطبيب المعالج لآلام العمود الفقري.

- تمدد على ظهرك باسترخاء على الأرض، وقـم برفـع رجليـك وافتحهما حوالي ١٢ بوصة وضع يديك إلى جانبك وراحتي يديـك على الأرض.
- تأكد من أنك ترتدي ملابس غير ضيقة ومريحة مثل سترة الجـري أو سترة الاستحمام (المايوه) أو حتى البيجاما. وتأكد أيضاً مـن أن خلفك فراغاً حوالي ٥ أقدام.
- وأثناء قيامك بالشهيق اضغط على راحتي يديك لأسفل بينما ترفـع قدميك واجعلهما متوازيتيـن ومسـتقيمتين فـوق رأسـك (انظـر الشكل٥).



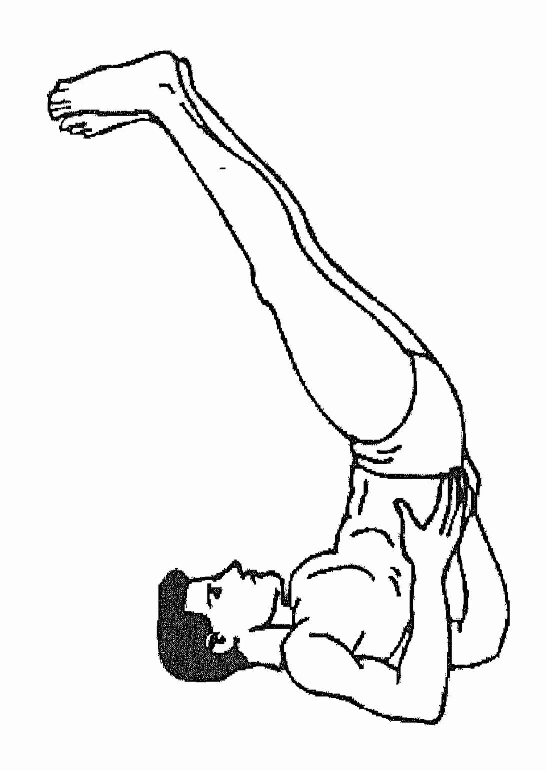
(شكل ٥)

- وأنت مستمر في الشهيق ارفع ردفيك عن الأرض ، وأنت تقوم بثني رجليك خلف رأسك، وبالتالي تكونان بزاوية ٤٥° بالنسبة لجذعك (انظر الشكل ٦).
- وبينما تبدأ في الزفير حرّك ذراعيك لأعلى لتدعيم ردفيك وأبق ذراعيك قريبتين من كتفيك قدر المستطاع.



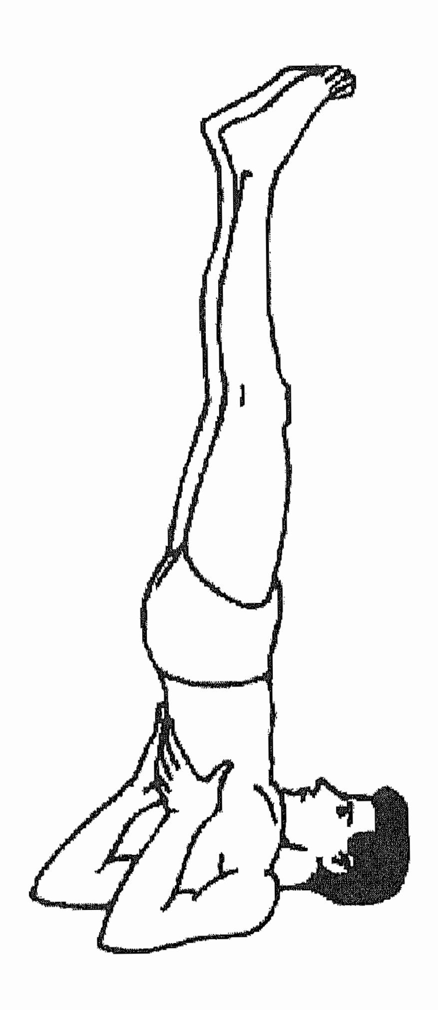
(شكل ٦)

- ارفع ظهرك ورجليك لأعلى برفق، وبالتالي تكون رجلاك، وقدماك مستقيمة باتجاه السقف (انظر الشكل ٧).
- اجعل عمودك الفقري مستقيماً، وقـــم بتقويـــس ظـــهرك برفـــق، أو لتدعيم جسمك، استخدم ذراعيك ومرفقيك، واجعل الجزء الأعلى من ذراعيك ممدداً على الأرض.
- اجعل ذقنك تضغط بشدة على صدرك ولكن بدون شد.
- تنفس ببطء وبعمق وأنت على هذا الوضع.



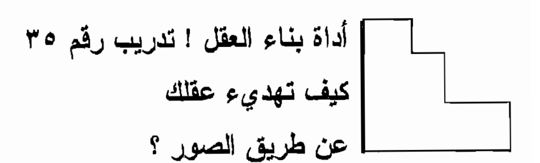
(شكل ٧)

- اجعل قدميك مستريحتين، وابق على هذا الوضع لمدة من ١٠-٣٠ ثانية أو أطول، فهذا يعتمد على راحتك (انظر الشكل ٨).



(شكل ٨)

- ▼ لتخرج من هذا الوضع اخفض رجليك ببطء وبرفق حتى تكون رجلاك مع جسدك زاوية ٤٥ .
- ▼ ضع يديك على الأرض مرة أخرى واجعل راحتي يديك لأسفل.
- ▼ وببطء انزل بظهرك على الأرض، وأبق رجليك مضمومتين وأعدهما فوق جسدك ببطء حتى تنزلان على الأرض (انظر الشكل٧).
- ▼ لا تثن ركبتيك أثناء خفض رجليك، ربما تسمع طقطقات بسيطة من عمودك الفقري أثناء عودة الفقرات لطبيعتها.
- ▼ حاول ألا تثني ظهرك، فقرة فقرة وأنت تنزل ظهرك على الأرض، وابدأ بالفقرات القريبة من كتفيك.
- ▼ اجعل كاحليك يلمسان الأرض.
- ▼ استرخِ – وابق على هذا الوضع لمدة دقيقة على الأقل، تنفس بهدوء واستمتع بهذا الإحساس.



أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣٥
كيف تهديء عقلك
عن طريق الصور ؟

في هذا التمرين وعن طريق تصور صورة داخلية، فإنك تكتسب حالة من الهدوء الداخلي، و يوجد العديد من الأنواع المختلفة للصور التي يمكنك استخدامها لإحداث الهدوء، مثل السير في الطبيعة في المنتزه أو في الغابات أو السير على البحيرة أو في متحف فنون أو في أي مكان يتوقع أن يجلب لك الهدوء أو الاسترخاء.

وتذكر أن عقلك أقوى بكثير مما تسمع؛ لأنه قادر على استحضار حالات مختلفة للعقل.

- إنك تقف على شاطيء جميل تحت شمس الصيف.
- إنك تسير على حافة، وتستمع إلى أصوات طيور البحـــر وتلاطـم الأمواج – الرمال دافئة تحت قدميك وأنت تشعر بحبيبـــات رمـل رقيقة تنساب من بين أصبعي قدميك في كل خطوة تخطوها.
- السماء فوقك رائعة النقاء وهي مفتوحة بحيث تســتطيع أن تــرى النجوم في النهار خلف الستار الأزرق الفسيح.
- النسيم يهب ويلمس جلدك بنعومة ويداعب شـــعرك، ويزيــل كــل مشاغلك وقلقك وغضبك وشكوكك ومتاعبك.
- إنك في هذه اللحظة منسجم وحر، طيور النورس تـــأخذ همومــك معها لتطير بها لتغرقها في المحيط.
- تتلألأ الشمس على صفحة الماء حتى إنك ترغــب فــي إغمــاض عينيك وتحول نظرك عن الشمس حتى لا تصاب بالزغللـــة، إنــك تشعر بأحاسيس الكمال.
- وحينما تستطيع الشعور بجمال وسلامة هــذه الصـــورة، تســتطيع استرجاعها عندما تحتاج إليــها دون حتـــى الرجـــوع إلـــى هــذه الخطوات.

تشريح القدرة العقلية رقم ١١

هل يعتبر جسدك مجرد

بوابة متواضعة لعقلك ؟

وهذا الوحي ربما التفكير الغريب منقول عـــن المخــترع الأمريكي الرائد توماس ألفا أديسون الذي قال ذات مــرة "الوظيفــة الأساسـية لجسدك هي حمل عقلك" وأتساءل ما إذا كان يعني بهذا مجرد الدعابـــة أم أنـــه يتحدث بجدية، فهو الرجل الذي غير عقله الوجه التكنولوجي للقرن العشرين.

الذكاء الحاد الذي رأيناه في رحلة النجوم – كبير جداً بالنسبة لعقل واحد

إنك تجد هذه الموقف الاتجاه متزايداً في طريقة استمرار الحياة في أواخر القرن العشرين. وأنك تجد هذا واضحاً أيضاً في الاتجاهات الخاصة بموضوع القدرة العقلية، وتوجد العديد من الكتب التي تتناول تطوير القدرة العقلية وقد قرأت العديد منها وقد أصابتني بالاضطراب.

وقبل أن أشرح السبب، اسمحوا لي أن أصف لكم حلقة من *رحلة النجوم: الجيل التالي* والتي تتعلق بالقدرة العقلية.

تتناول هذه الحلقة التحول المفاجيء للضابط الهاديء الصغير. رجل ذو قدرة عقلية محدودة واضحة ويفتقر إلى الثقة بالنفس إلى رجل ذي قوة، قوة فائقة، رجل أصبح كله "عقل" حتى إنه تفوق في الذكاء والقدرة الفورية، على حل المشاكل على الكمبيوتر الضخم للسفينة، ففي بداية الحلقة كان يتعثر في خطاها في أداء درامي صغير لضباط السفينة، ثم حدث نقص في الكهرباء تركه دون أي ضرر ولكن أحدث فيه تغيراً غريباً .

وفجأة، وبدون تفكير، أصبح قادرا على التعامل مع، حتى أن يقترح حلولا فريدة و ناجحة للمشاكل الفنية المحيرة على متن *الانتربرايز*.

الرجل الذي كله عقل يلتقي بشخص أكثر ذكاء

ثم بعد ذلك، وكما يحدث عادة في *رحلة النجوم*، تحدث كارثة مفاجئة ولا يعرف أي شخص حلها إلا هو، فقام بتوصيل عقله بجهاز الكمبيوتر الخاص بالسفينة ليصبح السطح البيئي الحسي للقوى المرعبة لهذا الجهاز الذكي وبالتالي أصبح الكمبيوتر وكذلك السفينة يعتمدان عليه للخروج من هذه الكارثة، ولم يرحب أي شخص على متن السفينة بهذا الشكل الفريد من التمرد

والاختطاف وحاولوا فصل عقله عن الكمبيوتر. وقد انتهت هذه القصة بتحــول غير متوقع.

فقد قام مخلوق أكثر ذكاءً من قطاع آخر من المجرة بحل المسألة كلــها. هذا الكائن الذكي عبارة عن عقل أو إدراك أو ذكاء أو وعـــي، وهــو شــديد الفضول للتعرف على بقية الكون ولكنه غير قادر أو كسول جداً عــن الســفر؛ للبحث لذلك؛ أحضر الكون إليه لإجراء محادثة ودية معه.

وعندما وصلت *الانتربريز* إلى مجال هذا الكائن "جلسوا جميعاً" للتحـــدث عن الحياة والكون وكل شيء وعاد الضابط الصغير إلى ذكائه العادي، وكـــان هذا شيئاً جيداً؛ لأنه قد قام بتجربة إكسير الذكاء غير المحدود وهـــو حــاصل ذكاء وراء تصوراته الفانية، لقد قام بتجربة إحساس القدرة العقليـــة الكاملــة، القدرة العقلية الخاصة بالصانع نفسه أو هذا ما كان يعتقده.

يوجد المزيد لحاصل الذكاء أكثر من التفوق على الكمبيوتر.

فكرة هذه الحلقة هي أنه لا يزال رجلا، إنسانا لـــه شـــخصية وملكــات حيوية وأحاسيس ورغبات، ولكن هذا الجزء الباقي منه هــو الــذي يجــب أن يحمل الذكاء الكبير الذي ينتجه الكمبيوتر فربما تكون قدرتـــه العقليــة كبــيرة ولكن حكمته ليست مماثلة. وهو كله عقل، ولكن القائد غير معد لقيـــادة هــذه المركبة المرعبة.

ووراء كل هذا يوجد عقل أعظم ليمسك بكل الخيوط، أو ربما ينبغـــي أن تقول إنه يعالج رقائق الكمبيوتر، هذا المعالج كله عقل أيضا. ليس لـــه جســد، ولكن كله عقل، ونواياه حسنة وودودة وإن كانت غريبة بعض الشيء.

والسبب الذي جعلني أحكي هذه القصة هو أنني لا أتفق مـــع ملاحظــة أديسون وأتمنى أن يكون قد قالها على سبيل الدعابة، لأنها إذا كـــانت جــادة؛ فإنها سوف تضللنا وتجعلنا جميعا نعتقد أن العقل هو كل شيء ومقياس الذكـــاء

هو الهدف، والقدرة العقلية ببساطة هي القدرة على التفوق علـــى الكمبيوتـــر، وهي بالتأكيد إمكانية مغرية: القدرة العقلية غير المحدودة.

وعلى أية حال، فإن الإمكانية من الناحية النظرية تتداخل على الأقل مـع تركيب عقلك، فإنني أتحدث هنا عن التريليون عصب الموجودة داخل عقلـــك. وحتى سنوات قليلة مضت كان أفضل رهان للعلم هو كم يبلغ عدد الوصـــلات العصبية التي يمكن للمخ أن يكونها والتي يمكن أن تتبعها بـــ ٨٠٠ صفر.

ما هو أكبر رقم يمكن إحصاؤه ؟

ولكن في عام ١٩٧٠ قام عالم القدرة العقلية الروسي بيوتر أنوكين فـــي جامعة موسكو بعمل إعادة تقييم وزاد الرهان حيـث قـال، إنـك إذا أردت أن تصف قدرة العقل "المطلقة" لمعاملة المعلومات فإنك تحتاج إلى رقم كبير. هـذا الرقم هو خريطة لقدرتك العقلية لعمل نماذج جديدة للاتصالات وهـــي تمـاثل التعلم والتخزين ومقياس الذكاء.

وأوضح د/ أنوكين أن هذا رقم كبير جدا، حتى إنك إذا رغبت في كتابته دون اختزال فإنك ستحتاج إلى خط من الأرقام يصل طوله إلى ١٠,٥ *مليـــون كيلو متر*. وكتب يقول : "مع هذا العدد من الإمكانات، يعتـــبر العقـل لوحـة مفاتيح توجد عليها مئات الملايين من الأنغام المختلفة، ولا يوجـد أي شـخص اقترب من استخدام قدرته العقلية بأكملها"، وبالطبع هذه هي الفكرة فـــي حلقـة *رحلة النجوم*، رجل ذو قدرة عقلية مطلقة مستعارة.

وهي إمكانية كبيرة مغرية؛ حيث تعتبر القدرة العقلية المطلقـة بالنسـبة للبعض إثارة مطلقة وهدفا للحياة؛ ولكن جسدك والذي يمكن القول إنه الجـــزء الباقي من بشريتك لا يعتبر المدخل المتواضع للعقل العظيم الذي تحمله فـــوق كتفيك، فإذا كنت تفكر بهذه الطريقة فإنك بالتأكيد سوف تلاقي متاعب خطـيرة في بقية حياتك، فالقدرة العقلية جيدة ولكن الحكمة أفضل منه.

البناء الفائق لعقلك في خدمة الجسد كله

هل يمكن أن أقول إنك تتذكر دائما أن قدرتك العقلية لها مكانتها الصحيحة في حياتك، ولكنها مظهر لشيء أكبر وهو وحدتك، والكائنات الذكية المتفوقة تميز البشر عن مملكة الحيوانات، ولكن يوجد شيء أكثر تمييزا من نصيبنا : وهو الحكمة في استخدام قدرتنا العقلية بشكل مناسب.

وهذا الكتاب مليء بأساليب وتقنيات، تعزيز قدرتك العقلية، لتجنبك التأثيرات التي يحدثها التقدم في السن في قدراتنا العقلية، ولذلك من فضلك، دعنا نسعى إلى أعلى نقاط في مقياس الذكاء لإضافة المزيد إلى مخزوننا ولكن دعنا نقم بهذا لخدمة حياتنا *كلها* وأنفسنا.

سر بناء العقل رقم ٦٤
كيجونج يمكن أن تعزز طاقتك، وتدعم ذكاءك

تقدم لنا الثقافة الصينية التقليدية طريقة أخرى لتقوية ذكائك وتدعيم قدرتك العقلية، وتسمى كيجونج (وتنطق تشي - جنج) وتعني "إجادة qi" وهي القدرة والطاقة الحيوية لجسدك. وكيجونج هي سلسلة من التمارين والحركات التي تنسق "عوامل الذكاء" وكيف تقوم بإيقاف وتحريك إطارك الجسدي.

وهي من الفنون العسكرية المعقدة التي تتطلب معلماً ماهراً ليدرس للطالب كل الأساليب والتقنيات، ولكن هناك تدريبات بسيطة يمكنك البدء بها، ويمكن لك إجادتها من خلال القراءة عنها في كتاب ودون معلم.

ولكن أولاً سوف نذكر بعض فوائد كيجونج المعروفة، وأوضح المعلمون الصينيون لهذه الفنون العسكرية القديمة أنك إذا أردت أن تتمتع بصحة جيدة ولفترة طويلة، فيجب أن تحقق توافقاً بين جسدك و qi وروحك،

ويوضح تقرير القدرات الاستثنائية للممارسين منذ فترة طويلة الفوائد التي يمكن أن تمنحها كيجونج [٣].

- ▼ يمكنهم أن يتعلموا كيفية رفع وخفض ضغط الدم طواعية.
- ▼ يمكنهم أن يغيروا درجة حرارة جلدهم المتولدة في راحتي اليد "٤°" بعد حوالي من ١٥ إلى ٢٠ دقيقة من التدريب.
- ▼ بعد ثلاثة أشهر، يظهر الطلبة زيادة مفاجئة في "القدرة الحيوية" وهي تعتبر مقياساً لأكبر مقدار من التنفس تقوم به الرئتان.
- ▼ يحسّن لاعبو ألعاب القوى نتائج عدوهم بنسبة ٣٠%
- ▼ تساعد كيجونج على استقرار نظام الأوعية الدموية للقلب عند مستوى وظيفي أكثر صحة.
- ▼ وهي تحسّن قدرة الجسد على تأيض الأكسجين.
- ▼ تغيِّر ممارسة كيجونج نوع الموجة المسيطرة على المخ من بيتا إلى ألفا وهي حالة الاسترخاء والتركيز الداخلي.
- ▼ تعزز كيجونج الاسترخاء وتقليل القلق، وتزيد التركيز وتركيز القدرة العقلية وصفاء العقل.
- ▼ تجعل الأطفال، أقل قلقاً، وأقل ارتباكاً، وأقل ميلاً إلى النشاط المفرط.
- ▼ تقلل من توتر الأطفال وتشتتهم وتعرضهم لرد الفعل المبالغ فيه.
- ▼ تحسّن القدرة على إجراء العمليات الحسابية وحفظ المعلومات

يعتبر تمرين كيجونج التالي سهلاً وبسيطاً وفعالاً ، ومن شأنه أن يساعدك على إتمام عوامل الذكاء وفي تخلص رئتيك من الهواء الفاسد، ومن المفضل القيام بهذا التمرين أول شيء في الصباح.

كيف تمارس تمرين صقر كيجونج المرتفع ؟

- ▼ قف مستقيماً واجعل رجليك متباعدتين بمقدار ١٨ بوصة.

- أبق رأسك وجذعك منتصبين، واسمح لردفيك، أن تنزلقـــا للأمـــام برفق، بثني ركبتيك برفق وبالتالي تشعر بأن وزن جسدك مـــوزع بالتساوي على قدميك.
- أرخ كتفيك ودع يديك بجانبك بغير إحكام واجعل أصابعك مفـــرودة بغير إحكام أيضاً.
- تنفس من أنفك، وأبق فمك مغلقاً.
- وبينما تقوم بالشهيق، مدد الجزء الأسفل من بطنك وعنـــد الزفـــير اجعل الجزء الأسفل من بطنك يتقلص.
- قم بتركيز انتباهك على نقطة تحت سرة البطن بقليل كما لو كـــانت هذه النقطة هي موضع تركيزك.
- احتفظ بتركيزك على هذه النقطة بينما تستكمل بقية التمرين.
- وبينما تقوم بالشهيق ارفع رسغيك ببطء حتى يصلا إلـــى مســـتوى صدرك، كما لو كنت ترفعهما ببطء فوق رأسك.
- توقف عندما يصلان إلى مستوى الصدر. وسوف يكـــون مرفقـــاك معقودين دون إحكام وسيبدو ساعداك كما لو كانـــا يتدليـــان أمـــام صدرك.

توجد خيوط خفية ترفع رسغيك لأعلى

- تظاهر بأن هناك خيطاً رقيقاً يمسك بكلا معصميك.
- وعندما تبدأ في التنفس، دع يديك تتحركان للأمام لتكونا مفرودتيـــن أمامك وموازيتين للأرض وعموديتين على جسدك.
- تحرك ببطء شديد كما لو كان الهواء ثقيلاً مثل المـــاء، دون شـــد وأكمل كل حركة بأقل مجهود ممكن.
- والآن قم بالشهيق مرة أخرى وببطء، وارفع ذراعيك ويديك لأعلـــى فوق رأسك، مع الإحساس بأن هناك خيطاً رقيقاً يرفعهما لأعلى.

- والآن خذ زفيرا، وركز المزيد من وزن جسدك على ركبتيك، بينما يعود الذراعان إلى وضعهما بجانبك وهما عموديان على مستوى الكتف من جانبي جسدك الأيمن والأيسر.
- أبق ركبتيك منحنيتين، وحرك يديك عبر رجليك لتكون يدك اليمنى على فخذك الأيسر ويدك اليسرى على فخذك الأيمن.
- حافظ على، ركبتيك مثنيتين إلى الحد الذي تبدو فيه في وضع الانحناء واقفا.
- دع يديك تتأرجحان مرة أخرى بينما تبقى ركبتيك مثنيتين كما في الخطوة السابقة ثم خذ شهيقا.
- قم بهز يديك، وارفع راحتي يديك لأعلى حتى تصلا إلى مستوى الصدر، ولكن هذه المرة حددهما إلى اليمين واليسار، مع الإبقاء على ركبتيك مثنيتين.
- قم بعكس يديك لتواجه راحتا يديك الأرض.
- في الزفير، قم بتعديل وضعك لتقف باستقامة مرة أخرى.
- في نفس الوقت، أدفع يديك لأسفل كما لو كانت تساعدك على فرد ركبتيك واجعل ظهرك مستقيما.
- كرر هذا التمرين التمهيدي تسع مرات.
- بعد قيامك بأداء هذا التمرين عشر مرات، ابق في وضع الوقوف وراقب إحساس جسدك بالاسترخاء المتولد.

راقب QI وهي تملأ جسدك بالطاقة

- ربما يشعر جسدك بالشفافية والامتلاء، وربما تشعر بوخز في أصابعك وانتفاخ بسيط في يديك، وهذا دليل على أن qi تملأ جسدك كما يملأ الضباب الزجاجة.

- تصور ضباب qi كما لو كان مملوءا بالضوء، ويتسلل إلى عظامك وأعضائك وأنسجتك.
- وفي الثلاث مرات التالية التي تفرز فيها لعابك تصور أن هذا اللعاب يسافر كل هذا المسافة في جسدك حتى يصل إلى النقطة أسفل سرتك ويملؤها بالدفء والضوء.
- ومن هنا، تنتشر النقطة الإشعاعية خلال كل جسدك كما يفعل الحبر بالورقة.

ثماني فوائد لممارسة صقر كيجونج المرتفع

يقول معلمو كيجونج إن هناك ثماني فوائد على الأقل متوقعة من الممارسة المنتظمة ليكجونج، وتذكر بالطبع أن الصقر المرتفع هو تمرين واحد أولي لعشرات من تمرينات كيجونج.

من بين ردود الأفعال الطبيعية المفيدة لدورة كيجونج خلال جهازك.

- صفاء عقلي أفضل.
- المزيد من اللعاب.
- نوم أفضل.
- أحاسيس دافئة في أجزاء الجسم المختلفة.
- هضم أفضل.
- شهية أقوى.
- جسد أقوى، يؤدي إلى نمو سريع للأظافر والشعر.
- إحساس بالاسترخاء الذهني والجسدي مقترن بشعور بالتوافق والارتياح.

قصتان لشخصين أحدث معهما كيجونج فرقا كبيرا

بينج وينزانج - وهو رجل يبلغ من العمر ثلاثة وخمسين عاما، ويعمل موظفا في الحكومة الصينية، ويتطلب عمله أن يحفظ أدق تفاصيل الاجتماعات، ولكنه وجد نفسه عاجزا عن تذكر أسماء الموظفين الحاضرين، وكان يجد صعوبات في قراءة الوثائق، ولم يكن يحظى بنوم جيد، وكان سريع الغضب، ثم بدأ في ممارسة الكيجونج.

فتحسن أسلوب أكله ونومه، وعادت وظائف ذاكرته إلى طبيعتها، و ليس هذا فحسب ولكنه أصبح قادرا على الوفاء بمهام وظيفته أثناء الاجتماعات، حتى إنه بدأ في كتابة المقالات، واختفت حالة تورم رجليه وأصبح قادرا على المشي بشكل جيد.

رجل آخر يبلغ من العمر أربعة وسبعين عاما، ويعمل أستاذا في كلية بكين الصناعية. وكان يعاني من مرض ضغط الدم المرتفع لمدة أحد عشر عاما حتى وصل ضغطه في إحدى المرات إلى ٢٠٠/١٢٠ مم، وبعد ممارسة كيجونج لمدة شهرين فقط انخفض ضغط دمه إلى ١٤٠/٧٠ وثبت عند هذا المستوى، ولم يعد يتعاطى أية أدوية لعلاج ضغط الدم خلال هذه الفترة.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ٣٦

أكد قدرتك على تعلم المزيد والمزيد

قم بممارسة هذا وعقلك في حالة استرخاء وهدوء وعيناك مغمضتان، إن قيامك بعمل تأكيدات على جوهر تعلمك، يكون ذا تأثير خاص عندما تكون في هذه الحالة من الاسترخاء.

ويوجد عدد كبير من الجمل التي يمكنك أن تختار منها، والفكرة هـي أن تختار الشخص الذي تتماشى نغمته الإيجابية مع إحساسك بما هو ممكن أو مـا يساعدك على الوصول لهذا الاعتقاد.

كرر أي واحد من (أو كل) هذه التأكيدات في صمت من أربع إلى سـت مرات، وركز على معانيها، وضع اسمك في كل مرة تكررها، بمعنى *صدق* ما تقوله.

حاول أن تقرأ بإيقاع أو حتى وأنت تقفز. (٤)

- ▼ أستطيع القيام بهذا.
- ▼ إنني أحقق الآن أهدافي.
- ▼ التعلم أمر أشعر معه بقدر كبير من الاستمتاع.
- ▼ التعلم والتذكر أمران يسيران بالنسبة لي.
- ▼ إن عقلي يعمل بفاعلية وكفاءة.
- ▼ إنني شديد الثقة والهدوء.
- ▼ ذاكرتي يقظة، وعقلي قوي.
- ▼ إنني أتذكر كل ما أحتاج أن أعرفه عندما أحتاجه.

سر بناء العقل رقم ٦٥
لماذا يدور الصوفيون ؟
الفوائد العقلية للدوران

إذا رأيت أحد الصوفيين وهو يدور أو *يتلوى*، فإنك سـوف ترى شخصا يدور بسرعة كبيرة لفترة طويلة، بشكل إعجازي ودون أن يشـعر بدوار، و لكن بتركيز كامل ، فبعض منهم يدورون عدة مئات من المرات قبـل أن يتوقفوا.

بينما يعتبر هذا عملا تعبديا في التقليد الصوفي (وهو مظهر مقتصر على المسلمين) إلا أنه ذو فائدة مميزة للعقل. وبالطبع فإن الأطفال يقومون بعمل هذا طوال الوقت، وبتلقائية كجزء من لعبهم، فيقومون بالدوران في دوائر وبركوب الدراجة، وعمل حركات أكروبية حتى إنهم يتدحرجون على التل.

كيف يساعد الدوران على استرخاء أعصابك

يمكن للحركات الجسدية وخاصة الدوران أو اللف أن " يغير بشكل فائق" أعصابك، وتعمل الحركة نفسها كنوع من التغذية العقلية[٥]. وللحركة المتكررة مثل الدوران الفوائد التالية:

- ▼ تحضير السوائل وملايين من النهايات العصبية في الأذن الداخلية وجزء من النظام الدهليزي.
- ▼ إرسال منبهات كهربائية للمخ، ليحفز أجزاء الجهاز الطرفي والمعروف بأنه يتصل بكل من السرور والتعلم.
- ▼ "يمرّن" عقلك عن طريق تحفيز النشاط العصبي بأكمله.
- ▼ يسهّل التعلم مباشرة.
- ▼ يرفع مقياس الذكاء بمقدار نقطة.
- ▼ يحوّل موجات المخ إلى حالة من السعادة والراحة.
- ▼ له فائدة تحفيزية لكل سوائل الجسم بما في ذلك الكتف.
- ▼ يعطي لأعضائك وأنسجتك تدليكاً مائياً داخلياً.

والدوران نوع من تمرين بناء العقل، ولكنه لا يشبه بناء الجسد في نتائجه، ويمكن للدوران أن يحفز أعصابك "لإنماء" المزيد من الوصلات الشجرية، والتي تزيد الشبكة العصبية المعقدة و بالتالي الأساس الجسدي لمقياس ذكاء أعلى [٦].

وسر بناء العقل فيما يتعلق بالحركة والتعلم هو : *قم بممارسة تمرين الدوران مرة واحدة في اليوم على الأقل، وأفضل وقت قبل بدء جلسة تعلم أو استذكار.*

كيف تقوم بالدوران لتحقيق قدرة عقلية أفضل ؟

- قف معتدلا ورجلاك مفتوحتان بمقدار ١٨ بوصة.
- قم بمد ذراعيك باستقامة بعيدا عن جسمك حتى يكونا موازيين للأرض.
- قم بتركيز نظرك على نقطة أمامك على مستوى عينيك.
- الآن ابدأ في الدوران ببطء حول نفسك من اليسار إلى اليمين وأنت تحرك جسمك كله.
- حاول أن تبقى قدمك اليسرى في نفس المكان تقريبا، وأبق عينيك مركزتين على هذه النقطة في كل مرة تدور فيها.
- قم بالدوران لمدة ست مرات، ثم توقف، من المحتمل أن تشعر بدوار ، وفي خلال الأسابيع القادمة حاول أن ترفع من عدد مرات الدوران حتى تصل إلى ٢١ مرة دون أن تشعر بالدوار.
- افترض أنك طالب أو أستاذ أو مدير تنفيذي تجهر لاختبار أو مقدمة مهمة، قم بأداء هذا التمرين والدوران قبل اختبار القدرة العقلية الحاسم بساعة واحدة.

٦

غذِّ عقـــــلك بالموسيقى

▼▼▼▼ ▼ ▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼▼

كيف يمكن للموسيقى وللأصـــوات وللـــترددات أن تعزز قوة العقل ؟

غذّ عقلك بالموسيقى. هل تعلم أن الموسيقى والأصوات بل الترددات الكهربائية تعد غذاءً لعقلك ؟ إن عقلك يصدر سلسلة مـــن الطاقـــات والترددات والتي تعرف باسم "موجات العقل" وهي تتغير تبعاً لنشـــاطك. زوِّد عقلك بالموجات الصوتية المغذية، وارقب كيف تزداد قوة عقلك.

وسوف تتعرف في أسرار بناء العقل في هذا الفصل على العلاقة المثـيرة للدهشة بين أنواع معينة من الموسيقى وأصوات محـــددة وتـــرددات صوتيـــة محددة وبين كيفية عمل عقلك، نعني أن هناك نوعاً آخـــر مـــن غـــذاء العقـــل بالإضافة إلى المغذيات الطبيعية والأعشاب الطبية والفيتامينات، وسوف تتعلـــم في هذا الفصل كيف تحسن استخدام أذانيك ومقدرتك على الإنصات لتبرع فـــي *قدرتك الإنصاتية* لتزوِّد عقلك بالغذاء الذي يحتاجه من أجل *قوة العقل*.

سر بناء العقل رقم ٦٦
يجب عليك الإصغاء جيداً
إن كنت تريد أن تتذكر جيداً

عندما يتعلق الأمر بالذاكرة فإن ليست هي الوسيلة الوحيدة التي نستقي منها المعلومات.

إن الإصغاء والاستماع والأذنين تلعب جميعاً دوراً رئيسياً الرئيسي في لعبة المعلومات، ولكن طبقاً لخبراء قوة العقل فإن معدل قدرة الاستماع لأي منا تبلغ فقط ٥٥%، ويسجل ٨٥ % من الأشخاص الذي يخضعون لهذا الاختبار رقماً متوسطاً أو أقل من ذلك، وهناك أسباب عديدة لعدم قدرتنا على الاستماع جيداً منها: التشتت، الضجر، النسيان السريع لما نسمع، أو الأصوات غير الواضحة.

إنك على الأرجح تقضي ٤٥% من يومك في الإصغاء إلى الناس ما لم تكن كاتباً وبذلك تمضي ٩٥% من وقتك في الإصغاء لنفسك و ٥% في الإصغاء للمحررين، ولو كنت طالباً - وخاصة في المرحلة الابتدائية والثانوية- فإنك تمضي ما بين ٦٠-٧٠% من وقتك تصغي برعب إلى مدرسيك.

وفي ظل هذه الظروف فإن أقل وسيلة هي أن طرقاً جديدة في الاستماع، لأنك تعلم أن المدرسين لن يدعوك تهرب من الفصل.

اختبار لإدراك كيفية استماعك

إليك اختباراً صغيراً وليعطيك فكرة سريعة عن الأماكن التي تنخفض فيها مهاراتك في نطاق عادات الاستماع. [1] اختر إحدى هذه الإجابات الخمس المحتملة لكل سؤال، ثم اجمع ما حصلت عليه من نقاط. ضع لكل إجابة في

الغالب دائماً = نقطتين، عادة = أربع نقاط، أحياناً = ست نقاط، نادراً ثماني نقاط، تقريباً أبداً عشر نقاط.

- ▼ هل تصنف الموضوع على أنه غير شيق ؟
- ▼ هل تبحث عن الأخطاء في أسلوب المتحدث مباشرة ؟
- ▼ هل تجد أنه قد زاد حماسك بسبب تعليق محدد ؟
- ▼ هل تصغي في الغالب للحقائق ؟
- ▼ هل تحاول تحديد المحتويات بمجرد سماعك لها ؟
- ▼ هل تتظاهر بالاهتمام بالمتحدث ؟
- ▼ هل تسمح لنفسك بالاستجابة لمصادر التشتت حولك أو التي بداخل عقلك؟
- ▼ هل تتفادى أو تتجاهل الموضوعات الصعبة بينما تستمع لها ؟
- ▼ هل تدع نفسك تتكدر عند سماعك كلمات تحمل شحنات عاطفية تغضبك وتثير عداوتك شخصيا ؟
- ▼ هل تأخذك أحلام اليقظة في منتصف كلام المتحدث ؟

عشرون خطوة لإصغاء أفضل ومزيد من قوة العقل

إليك عشرين خطوة للإصغاء الأفضل لعلاج النتيجة غير المرضية التي قد يحصل عليها أغلبنا [٢].

١. *حافظ على سلامة حاسة السمع.* احرص على أن تكون أذناك سليمتين وغير مسدودتين بالشمع أو معطوبتين عضويا.

٢. *درب أذنيك.* مارس الإصغاء بعناية شديدة لكل الأصوات التي في محيطك بينما تركز على تلك الأكثر أهمية لك.

٣. *المحافظة على صحة جسمانية عامة.* إن الجسم السليم يكون عقلاً سليماً – لذلك حافظ على المستوى العام للياقتك البدنية عن طريق التمارين والغذاء الجيد، وبذلك حاسة السمع لديك سوف تزداد قوة.

٤. *انتهز الفرص للإصغاء.* هذه تماثل القول الشائع "أنظر تحت كل حجر مهما بدا ذلك مثيراً للملل، فربما وجدت جوهرة في التراب. وانظر إذا ما كان بإمكانك تعلم أي شيء للاستفادة من شيء ما حتى ولو مجرد حملة واحدة.

٥. *أنصت لمدة أطول.* لا تصدر حكماً على قيمة الرسالة التي يريد المتحدث توصيلها إلا بعدما تنتهي تلك الرسالة وتفهمها أنت، وعندما تتكون الصورة كاملة، وحاول أن تكون محللاً محايداً محايد.

٦. *أنصت بتفاؤل.* وهذا يعني أن تعد نفسك للاستفادة المحتملة من استثمارك لوقتك في الإصغاء؛ لأنك لو ظننت مسبقاً أنه سيكون بإمكانك الاستفادة من هذا التفاعل فإن هذا سيزيد الاحتمال من أن شيئاً سيقال يجعلك تستفيد من استثمار وقتك في الإصغاء.

٧. *اختبر عقلك.* عرض نفسك كلما كان ذلك متاحا للأمور الأكثر تحديا من تلك التي اعتدت عليها، كالإصغاء مثلا إلى محاضرات أكاديمية عن *نظرية الهدم الفوكولتونية.*

٨. *أنصت بانتباه.* لتجعل من مهاراتك في الإصغاء على نفس درجة الأهمية لأي عمل آخر للطاقة العقلية. احرص قدر استطاعتك على أن تظل يقظا أثناء الاستماع، وداوم على تذكير نفسك بأنك تستمع ولا تحاول التظاهر.

٩. *استخدم جميع الحواس لديك.* ويطلق عليه الحس المتزامن، ويعني استخدام نظرك وحاسة الشم ووعيك الجسدي، وحتى حاسة اللمس

بطريقة متزامنة مع سماعك ووعيك الجسدي، وذلك عندما تكون في حالة استماع.

١٠. *أبقِ عقلك متفتحاً.* لا تدع نفسك تجفل عند سماعك لكلمات أو مفاهيم قد تثير عواطفك، وحاول أن تفهم لأي غرض يستخدمها المتحدث.

١١. *استغل سرعة التفكير.* هل تعلم أن بإمكان عقلك أن يعالج بسرعة تعادل المعلومات خمس مرات أسرع من سرعة الكلام ؟ وهذا يعني أن تبقى ذهنك منشغلاً بدراسة لغة المتحدث الجسدية، وتقوم بعمليات ذهنية مثل التوقعات، وعمل المقارنات للموضوعات التي ترد عليك. ابدأ باختيار متحدث ذي أسلوب بطيء لتطبيق تلك النصيحة من أجل أن تحسن المقدرة التحليلية.

١٢. *لا تقيِّم الوسيلة بل المحتوى. لا تكون الوسيلة في هذه الحالة هي الرسالة بل الرسالة هي الوسيلة؛* لأن المتحدث قد يكون لديه نقص ما كمقدم ولكن ما يجب الاهتمام به هو المعلومات التي يتم تقديمها.

١٣. *درب أذنيك على التقاط الأفكار.* وهذا يشبه غذاء العقل، حاول قدر إمكانك أن تلم بالأفكار كافة، والمواضيع من خلال تدفق سيل الكلمات التي يقولها المتحدث، أربط بين الحقائق للصورة العامة، وسوف تتذكر كلا من الأفكار وفحوى الموضوع.

١٤. *ارسم خرائط داخل ذهنك.* وهي طريقة مغايرة لتدوين الملحوظات مبنية على أساس عملية التفكير ذاتها ويشترك فيها نصفا العقل.

١٥. *لا تعر العوامل المشتتة انتباها.* وهذا يشبه قيام الكلب مثلا بمحاولته الحصول على عظمة بدلا من جلوسه هادئا. ركز انتباهك على المتحدث بذاته.

١٦. *أعط نفسك فترات راحة متعددة.* أعط نفسك فترات من الراحة كل ٣٠ أو ٦٠ دقيقة لتستريح، وذلك لحاجة عقلك إلى هذا الوقت لكي

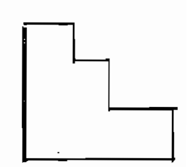
ينتظم، إضافة إلى أن المتحدث يأمل الحصول على بضع دقائق لإراحة حلقه وشرب الماء.

١٧. *أطلق العنان لفكرك.* قد يبدو ظاهرا أن الجانب الأيسر من عقلك هو المسؤول عن الاستماع، ولكن الحقيقة هي أن عقلك بأسره يعمل فإن عقلك بأكمله هو المسؤول -حاول أن تكون - أو على الأقل لا تتدخل في التكون التلقائي - صورا ذهنية عن المعلومات التي تحصل عليها.

١٨. *استخدم أذنيك في اصطياد المعلومات* هل سبق لك أن لاحظت كيف يطارد القط طائرا أو فأرا ؟ أو كيف يوجه الكلب أذنيه ناحية الهواء؟ استحضر تلك الحدة من التوازن الذهني ناحية قوة إصغائك.

١٩. *التدريب يزيد من كفاءتك.* سوف تتحسن مهاراتك في الاستماع بطريقة ملحوظة كلما تدربت أكثر، ازددت اقتناعا بأنه بإمكانك أن تصبح مستمعا ماهرا.

٢٠. *جود من حديثك.* مارس مهاراتك في التواصل لتعرف كيف يعيش النصف الآخر في محادثة نموذجية.



سر بناء العقل رقم ٦٧
لأوقات الاسترخاء وتهدئة النفس خذ حماما يوميا للحصول على أقصى درجات الاسترخاء للعقل

ليس هناك جدل أن الثمن الذي يجب دفعه في مقابل الراحة، ورغد العيش والدعة التكنولوجية الموجودة في الثقافة الأمريكية هي مستوى الضغط العالي، ويمكن القول إن مصادر التوتر تكاد لا تحصى منها : الوظيفة، مستوى الضغط العالي، والعائلة، والدخل، والمشاكل الصحية،ونفقات

الانتقال، وكذلك التزامات العمل. وكما سبق أن عرفت أن التوتـــر لـــه تـــأثير سيىء على الصحة عامة و صحة العقل بخاصة.

استخدم الموسيقى لإزالة التوتر من حياتك

أحد هذه الأسباب للتأثيرات الموهنة أن التوتر يضعف جهازك المنـــاعي ويثبط أنشطته تاركاً إياك أكثر عرضةً للعدوى ونزلات البرد وأمراض معديـــة أخرى.

ووفقاً لأحدث الأبحاث عن المخ. فإن التوتر يدمر خلايا المخ متسبباً فـــي ظهور أعراض الشيخوخة على المخ ذاته، بل وفي حدوث ضمـــور خلايـــاه، وكذلك يقلل من كفاءة المخ وحيوية ونشاط المخ، ومع الوضع في الاعتبـــار أن أخصائي المخ يصرحون بأن لديك عدداً محدداً وثابتاً من خلايا المـــخ والتـــي يتناقص عددها باطراد مع تقدمك في السن، وعند موت العديد من خلايا المـــخ تصاب قدراتك على التركيز واستدعاء الذاكـــرة والقيـــام بعمليـــات حســـابية ومعرفة معلومات جديدة وسوف تصاب بالإعاقة.

إلا أن معظمنا قد يعاني من تناقص في قوة العقل عندما نضطر للعمـــل تحت الضغط لفترات طويلة وعلى قدر كاف من النوم أو الطعام أو الاسترخاء. وإذا لم تستطع التخلص من كل الضغوط في الحياة، فإن الإخصائيين النفســـيين يرون في الحقيقة أن مقداراً ضئيلاً من الضغط مفيد للجهاز العصبي، ويمكنـــك اتخاذ خطوات نحو التقليل من تأثيرات الضغط ومقدرته على استنزاف طاقـــة عقلك.

إن السر في تركيبة عقولنا يكمن في أنه *بإمكانك اســـتخدام الموســـيقى للإبقاء على خلايا مخك حية وسعيدة أثناء فترات الضغط.*

تأمل التأثير المهديء للموســـيقى. لقـــد أدرك ســـتيفن هـــالبرن وهـــو متخصص في علوم الموسيقى وملحن وعازف – منذ عـــدة ســـنوات – هـــذه

المشكلة الخاصة بالحياة المعاصرة، وقرر أن يؤلف موسيقى تتعامل بصفة خاصة مع أجهزتنا العصبية المجهدة. وأطلق على طريقته هذه Anti Frantic (موسيقى مقاومة للخمول ذات تأثير مهديء للأعصاب) أو اختر بين أسلوب السلام الداخلي أو التوصية الذاتية أوالعلاج بالموسيقى)، فيمكن للموسيقى أن تصبح حائلا ضد استنزاف خلايا الدماغ أو فقدها نتيجة الضغوط، وقد قام هاليرن بتأليف موسيقاه لتحدث الاسترخاء والتناغم الداخلي بأسرع ما يمكن بداخل المستمع، وتقوم فكرته على أساس أن الناس عموما، لا يدرون كيف يكون الإحساس بالاسترخاء، وأن موسيقاه (المتوفرة حاليا على ١٢ قرصا مضغوطا) (CD)، وكذلك أشرطة كاسيت، قد ألفها بهدف الاسترخاء الذهني، سوف تجعلنا ندرك وبسرعة كيف يكون الإحساس بالاسترخاء.

الخطوات الثلاث لاستخدام الموسيقى لتليين عظامك

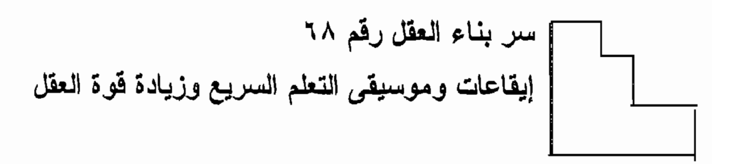
هناك مثالان من موسيقى هالبرن، والتي استخدمتها شخصيا وهما : Radiance : *روح الموسيقى* (العلاج على قرص مدمج ٧٨٤٤ لعام ١٩٨٩) وهو مقتطفات من أفضل أعمال هالبرن الموسيقية في الخمسة عشر عاما الماضية، Higher Ground (العلاج بالموسيقى على قرص مدمج ٧٨٤٨ لعام ١٩٩٢) والذي يوفر أقصى استجابة للاسترخاء ممكنة لحالات التأمل – وهو يخلف هنا وسطا من الأصوات يجعل موجات مخك تدخل في حالة من الاسترخاء العميق والراحة وحتى الوصول لحالة الشعور بالنشاط والخفة – وذلك خلال خمس عشرة دقيقة.

لقد كان القرصان المدمجان باعثين على الاسترخاء بقوة وعلى الهدوء التام لدرجة أنني أحسست كما لو أن عظامي قد رقت، وكما لو أن هيكلي العظمي بكامله قد ذاب.

١. خذ "حماما موسيقيا" لمدة خمس عشرة دقيقة، وأنت مصغ إلى موسيقى مؤلفة للاسترخاء، وهذه التمارين سوف تصنع الأعاجيب في إزالة التوتر.

٢. قم بتجربة وسائل تقليل التوتر المنتشرة الأخرى لأشرطة الاسترخاء وشرائط الموسيقى الحديثة، التي يضم الكثير منها موسيقى وأصواتا طبيعية مثل أصوات (الشلالات) ذات التأكيدات الإيجابية، مثل طريق قوس القزح لكاي جاردن، مولد قوس قزح الواضح لدونز ودون كاميبل وأحلام الدولفين لجونثان جولدمان، موسيقى المطارات لبرايان إنو، أحلام المحيط لدين إيفنون، أغنية صحراء القمر لدين إيفنسون، حلة سيدونالتومباراباراس. (راجع قسم الموارد للحصول على المعلومات الخاصة بالطلب).

٣. وكتكملة لحالات الاسترخاء بمعاونة الموسيقى جرب حمام الرغوة بعطر اللافندر الذي سبق وصفه – أمض على الأقل عشرين دقيقة وأنت مغمور بأكملك في الرغوة المهدئة. ابق في الرغوة طوال مدة القرص المدمج، بهذا سوف تكون خلايا مخك ممتنة لك.



سر بناء العقل رقم ٦٨
إيقاعات وموسيقى التعلم السريع وزيادة قوة العقل

في عام ١٩٥٦ قدم الباحث النفساني البلغاري جرجي لوزانوف إنجازا في كيفية تعزيز التعليم السريع المتعمق، وكانت النتيجة، وضع نظام التعلم السريع الإبداعي، والذي يطبق الآن في المئات من مدارس أوروبا وأمريكا. إن نظام لوزانوفا يعتمد على قوة الاقتراحات الإيجابية مقرونة مع تلميحات بصرية وسمعية مناسبة. (٣)

وقد استقى لوزانوفا من فن التنويم المغناطيسي، والتعلم، أثناء النوم، والموسيقى، ومن علم التحري النفساني، والفن والأدب ليستطيع أن يشكل منهجه، لقد قامت فكرة لوزانوفا قوة الاقتراح ولهذا سمى منهجه Suggesto Pedia. وقد ادعى المدرسون الذين يقومون باستخدام منهج لوزانوفا أن الطلبة بإمكانهم أن يتعلموا ٢٠٠ كلمة جديدة من لغة أجنبية في اليوم الواحد (٤).

تسع خطوات من أجل تعلم فائق لعقلك

١. *لا تضع اقتراحات مسبقة*، يجب عليك أن تغير من موقفك تجاه ما هو ممكن بشأن القدرات العقلية، ويجب عليك إلغاء الأفكار المسبقة، وإزالة الحواجز العقلية السلبية التي تعوق الحصول على المزيد من قوة العقل، ومن ثم يجب عليك أن تبدل تلك المعوقات السلبية باقتراحات إيجابية.

٢. *استرخ*. إن الاسترخاء ضروري في عملية التعلم السريع والفعال. فالاسترخاء يزيل التوتر وينظم من عملية التنفس مما يجعل عملية استيعاب المعلومات واستدعائها أمرا سهلا، ويزيد من قوة الذاكرة.

٣. *ارسم خريطة في ذهنك*. ضع خريطة للمعلومات الجديدة التي تود استيعابها، ولو تضمنت تلك المعلومات الجديدة التمكن من لغة جديدة فراجع الدرس باللغة الإنجليزية أولا لتحصل على ماهية المعلومات بشكل عام، وفهم فحواها، وبعد ذلك اقرأ الدرس بأكمله في اللغة المحددة التي تتعلمها.

٤. *حفلة موسيقية فعالة*. في خطوة لاحقة تأتي الحفلة الموسيقية الفعالة. لنفترض أنك تدرس اللغة الفرنسية فأنت تقرأ النص الفرنسي (أو يقرأ لك) بصوت عال وبأسلوب درامي، وتعزف الموسيقى الكلاسيكية للقرن الثامن عشر في الخلفية -لأمثال باخ- وتيليمان هايدن

البيتوني، فيفالدي أو مؤلفات موسيقية أخرى ألفت ما بين عامي ١٧٠٠-١٧٥٠ م، فسوف تجد أن الصوت الذي يقرأ يتتبع الإيقاع الموسيقي كما لو كان الصوت نفسه آلة موسيقية[٥].

٥. *ادرس النص.* يحدث هذا عندما تدرس نصا باللغتين، الإنجليزية على صفحة والفرنسية على صفحة أخرى قد تركز على النص بالفرنسية ولكن رؤيتك المحيطية تركز أيضا على الكلمات الإنجليزية المناظرة وفي أثناء ذلك فإن الموسيقى بإيقاعها الدقيق تحفز نصف الدماغ الأيمن. إن المزج بين الصوت المتعلق بعتبة الشعور الفائق وبين الحد الأدنى للمثير البصري يعملان معا من أجل الإسراع من إدخال المعلومات الجديدة إلى ذاكرتك.

وبكلمات أخرى فإن عوامل الصوت والصورة تعملان عند الحد الأدنى والحد الأعلى لعتبة العقل الواعي. ويمكنك ذلك من التعلم بصورة أكبر مما لو أنك بدأت عملية التعلم بالطريقة الأكاديمية المعتادة.

٦. *خذ قسطا من الراحة.* تقوم عقب ذلك بنيل قسط من الراحة. أثبت الباحثون أنك لو أخذت فترات راحة منتظمة عند الدراسة، ولنقل، لمدة خمس دقائق لكل ثلاثين دقيقة، فإن قدرتك على استرجاع المعلومات سوف ترتفع بطريقة متميزة تباعا ولو أنك - خلال تلك الدقائق الخمس من الهدوء أثناء المذاكرة - مارست تمارين للتنفس العميق والاسترخاء فإن التأثيرات سوف تزداد.

إن تلك العوامل سوف تساعد على نقل المعلومات من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى، والتي على سبيل التناظر، تشبه إلى حد ما نقل الأوراق غير المرتبة من رزمة أوراق على مكتبك إلى ملفات منسقة ومعلقة في خزانة حفظ الملفات.

٧. *راجع.* راجع معلوماتك التي اكتسبتها حديثا بتكرار، فقد نسيت سيدة أعدت مذكرة لمدة قدرها أربعة أعوام و ٦٥ في المائة من البنود التي لم تراجع عليها أبدا بعد ما كتبتها أول مرة، من ناحية أخرى، فإن أربع مراجعات للمفكرة في العام يمكنها أن تقلل من نسبة النسيان إلى اثنتى عشرة في المائة، مما يعني أن هذه المراجعات الأربع بإمكانها أن تزيد، نسبة التذكر إلى ثمانية وثمانين في المائة.

على سبيل المثال، أمض خمس دقائق لمراجعة المواد الدراسية بعد مضي عشر دقائق للدراسة، قم بعد انقضاء يوم آخر بقضاء خمس دقائق في المراجعة مرة أخرى – وبعد أسبوع اقض ثلاث دقائق، وبعد شهر، اقض ثلاث دقائق وبعد ستة أشهر اقض ثلاث دقائق.

عندما تعزز باستمرار قدرتك على الاسترجاع عن طريق المراجعات الفعالة بهذا الأسلوب، فإنه يمكنك أن تحسن من قدرتك على الاحتفاظ بالمعلومات بنسبة قد تبلغ ٢٥% ، رؤية وذلك طبقا لممارسي منهج لوزانوفا، وعندئذ سوف تبدأ في رؤية الإمكانات المرعبة للذاكرة التي أحسنت استخدامها.

٨. *الحفلة الموسيقية المحسنة لمدى القبول.* بعد ذلك الحفلة الموسيقية المحسنة لمدى القبول، وقد يبدو كما لو أنك لا تقوم بأي عمل، إلا أن قدرا كبيرا من نشاطك الذهني يحدث كما لو كان وراء الكواليس، استرخ في كرسيك وأغمض عينيك، واستمع للموسيقى. في أثناء ذلك، فإن النص الفرنسي ما زال يقرأ بصوت عال، وعلى الرغم من أنك تسمعها بانتباه هاميشي، فإن عقلك الباطن يستقبل كل كلمة ويتذكرها.

إن اقتران الاسترخاء بالموسيقى ينشأ عنه حالة عقلية مثالية لامتصاص المعلومات الجديدة دون عناء، لأن اللغة التي يتم التحدث

بها تمتطي النغمات الموسيقية للقرن الثامن عشر لتدخل خزائن الملفات في عقلك، ويشرح ممارسو منهج لوزانوفا أن هذا الأسلوب ينسق نشاطات والذي بدوره ينتج "قفزة ذات مقدار في سرعة التعلم والقدرة على التذكر".

٩. *التنشيط*. يستمر الدرس لمدة ساعتين، بعد أن ينال المخ قسطاً من النوم ليلاً، *سوف* تنتقل إلى مرحلة تسمى مرحلة النشاطات؛ حيث تشارك في بعض الألعاب، بعض الفوازير، وحتى تلك اللعبات التي تراجع الكلمات التي درست بالأمس، إن الجو العام طفولي مليء بالمرح وخال من مصادر التوتر المعتادة التي تصاحب عملية التعلم المكثفة.

على سبيل المثال، يلقي المدرس لك بكرة بينما يوجه إليك سؤالاً بالفرنسية (أو باللغة التي تدرسها)، ويجب عليك أن تجيب بتلقائية بينما تمسك بالكرة، وتبدو الكلمات الصحيحة كما لو أنها تقفز خارجة بطريقة صحيحة وغير متوقعة.

إن دورة للمراجعة، في يومنا هذا تؤكد على الكلمات الجديدة التي تم استيعابها في اليوم السابق، فكل طالب يحصل على اسم شخصية فرنسية ليتقن أداءها في قصة فكاهية، فإذا ارتكبت خطأ أو سهوت عن دورك في القصة فلا تلومن ذاتك المتحدثة بالإنجليزية ولكن لُمْ شخصيتك الفرنسية الجديدة، وتبعاً لذلك فإن رد الفعل العاطفي حيال مصاعب التعلم لن يؤثر على تعلمك الفعلي.

قائمة تسوق لثماني تقنيات أخرى للتعلم الفائق

فيما يلي قائمة تسوق للتعلم الأسرع والتذكر الدقيق مبنية على منهج لوزانوف للتعلم الفائق [٦].

١. إن الاسترخاء هام في الظروف المثالية لتقبل المقترحات والتي تسهل من الحصول على كسب معلومات جديدة. وهو أيضا حالة عقلية مصاحبة لموجات ألفا والتي "تستهلك" قدرا قليلا من الطاقة وبالتالي تتيح المزيد من طاقة العقل لعملية التعلم الحالية.

٢. تدخل المعلومات الجديدة إلى ذهنك وتوضع في الذاكرة قصيرة المدى، ولتحويل الذاكرة قصيرة المدى إلى ذاكرة بعيدة المدى فأنت بحاجة إلى مراجعة، وتدرب على مراجعة المعلومات فوريا وباستمرار.

٣. إن المفتاح لتسجيل معلومات جديدة يكمن في استدعائها إلى إدراكك عن طريق شكل ما من أشكال نقل المعلومات أو عن طريق الدمج، ويمكن تحقيق ذلك عن طريق الأحاسيس والمؤثرات والحواس البدنية والتحركات أو المؤثرات البصرية، وكلما كانت وسائل نقل المعلومات قوية وواضحة فإن احتمال تذكرك لها أكثر - إن ربط الكلمات مع الصور يجعل المعلومات أسهل للتذكر - وذلك يرجع لأنه وكما توضح البيانات المذكورة سابقا من أن الذاكرة البصرية تكاد تكون مثالية فإن استدعاء المعلومات المصورة يكون أحدث ما تصل إليه مهارات الذاكرة.

و لذلك فعندما تطور قدرتك على التخيل والرؤية المفعمة بالحيوية وكذلك فعل المعلومات باستخدام الوسائل البصرية فأنت بذلك تضمن أنك سوف تتذكر بصورة أكثر فاعلية.

٤. عندما يتعلق الأمر بالتعلم والاستذكار فإنه كلما زاد مقدار استخدام الأسلوب السابق كان أفضل، ولكن هناك طريقة تعرف بالممارسة المقسمة تأتي بنتائج أفضل، وهذا يعني أن تجري تدريبا أو تراجع المعلومات الجديدة فور تعلمك لها، ثم اختبر قدرتك على التذكر،

بعد ذلك أعد المراجعة مرة أخرى بعد الساعة الأولى، ومرة أخرى في الصباح ومرة بعد أسبوع ثم بعد شهر.

٥. تأكد من أن ما تتعلمه له معنى متأصل، وأنك تفهم فحواه وخلفيته، ويكون لديك فكرة عن الخريطة العامة قبل أن تبدأ. تأكد من أن تتعلم القاعدة المستخدمة أولاً ثم بعد ذلك الأمثلة الفردية ، ليس عن طريق الحفظ من غير فهم ولكن عن طريق استخدام الأسلوب السابق.

٦. اقترح على نفسك باستمرار أنه بإمكانك تعلم هذه المعلومة وبسرعة وبشكل كامل بغض النظر عن انطباعاتك التي اكتسبتها في زمن الطفولة أو قد سمعتها من مدرسيك غير الراضين عنك.

٧. أوجد تلميحات للعقل الباطن ومفكرات في مجال محيطك التعليمي. على سبيل المثال الموسيقي الكلاسيكية للقرن الثامن عشر. "بما أن حوالي ٩٠% من وسائل التخاطب، تتم في مستوى اللاوعي- فإنه كلما زاد عدد المؤثرات على اللاوعي التي أعدت لتساعد في عملية التعلم زادت سرعة التعلم وكفاءتها" كما يوضح لنا خبير التعلم الفائق كولين روس.

٨. إن سر التعلم السريع هو أن المقترحات الإيجابية و الخلاقة والمشجعة بإمكانها إيجاد بيئة تعليمية مزدهرة للتعليم - وفي مثل تلك البيئات بإمكان الطالب من أي فئة عمرية التعلم بسرعة باذلاً أقل جهد ومحققاً استمتاعاً حقيقياً - وتتضمن تلك الأساليب:

- ▼ تقديم نصين متجاورين بحيث يأخذ إدراكك السطحي أحد النصوص بينما يدرس الإدراك المباشر النص الآخر.
- ▼ القيام بالألعاب، وتقديم أدوار مخصصة للغة أو للمعلومة.
- ▼ عرض ملصقات وكروت في جميع الغرفة التي أعدت لتساعد في التعلم تحوي نفس المعلومات التي تقوم بدراستها.

- تعلم القواعد والكلمات عن طريق القصص لا عن طريق العرائض.
- عرض الموضوعات بطريقة تتشارك فيها حواسك البدنية والسمعية والبصرية.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٢
موجات المخ هي المفتاح
لإعادة تخطيط عقلك

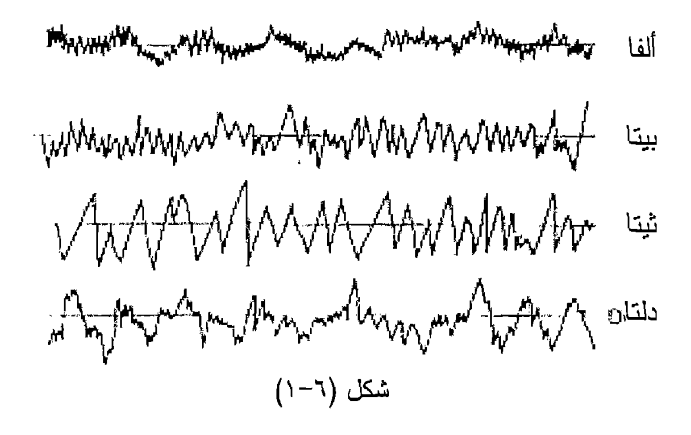
لعل أكثر المقولات التي يمكننا الإدلاء بها دقة هي أن العقل يعمل بالكهرباء، إن كل خلية عصبية من خلايا مخك البالغة خمسة عشر بليون خلية (مخصوم منها الخمسون ألف خلية التي تفقدها يوميا تصدر تيارا كهربائيا ضئيلا كل دقيقة.

ويمكن قياس النشاط الكهربائي العام لعقلك بأجهزة متعددة ذات تسجيلات حساسة، من ضمنها مخطط الدماغ الكهربائي EEG . إن نتيجة تخطيط الدماغ الكهربائي للطبيعة الكهربائية لعقلك تعطينا تصورا ليس فقط عن الشحنات الفردية التي تطلقها خلايا المخ، ولكن أيضا عن أنماط النشاطات الكهربائية للملايين من خلايا المخ التي تعمل معا، بمعنى آخر، فإن تخطيط الدماغ الكهربائي يعطيك خريطة عن حالة العقل.

المسمى الآخر لهذه الأنماط من النشاط الكهربائي هو موجات المخ، ويقوم أخصائيو الأعصاب بتقسيم هذه الموجات إلى أربع فئات على حسب تردداتها.

إن موجات المخ تعطيك مفتاحا لفهم العلاقة بين درجة النشاط الكهربائي في عقلك وبين حالات نمطية محددة للعقل وأنشطته (انظر الرسم البياني رقم ٦-١).

فكِّر في موجات المخ بنفس طريقة تصورك لموجـــة فـــي محيـــط، إن موجة المخ تمثل الأنماط الكهربائية المجمعة للعقل بأكمله. وتقـــاس الـــترددات أو المعدل الذي تتكون عنده الموجات الجديدة بوحدة التردد هرتز (HZ) الـــهرتز واحد: دورة واحدة أو موجة واحدة في الثانية، بمعنى أن ٦٠ هرتز تعنـــي ٦٠ موجة في الثانية.



شكل (٦-١)

الحالات الأربع للموجات الدماغية هي مفتاحك لقدرة العقل

١-*موجات بيتا*. وهي تتراوح بين ١٤ هرتز إلى ١٠٠ هرتـــز والتـــي تصف الحالة الكهربائية لمخك أثناء حالات الانتباه العادية اليوميـــة. بأنها معدل نبضات الدماغ للوعي العادي حيث تجري عمليات التفكير المنطقي والتحليل والتصرفات ذات الإرادة.

عندما تكون عيناك مفتوحتين تركزان علـــى العـــالم وشـــؤونه، أو تقوم أنت بمهمة محددة مثل حل مشكلة ما أو عندما تتحدث. يكـــون عقلك يقظا ومركزا وواعيا، بل وقلقا بعض الشيء، ويشكو الناس فـــي

حالات موجات بيتا المعتادة أحياناً مـــن مشـــاعر القلـــق، الغضـــب، الخوف، الإحباطات، والتوتر والإثارة.

ويقوم بعض علماء الأعصاب بعمل فروق بين موجـــات بيتـــا ويصنفونها ما بين ١٢-١٦ هرتز تقريباً ، ثم تأتي هناك موجات بيتـــا (١٦-٣٢ هرتز) – كي كوملكس (٣٣ – ٣٥ هرتـــز)، والموجـــات المرتفعة جداً (٣٥-١٥٠ هرتز)، وفي حالة كي كومبلكس، والتي قـــد لا تشعر بها إلا في الاندفاعات القوية فإنك يمكـــن أن تجـــد "مكانـــاً" للإبداع الفائق والبصيرة النافذة، وفي *موجات بيتا* قد تجد نفسك تمـــر بتجربة انفصالك عن جسدك.

٢- *موجات ألفا*. عندما تغمض عينيك وتبدأ في الاسترخاء للوصـــول إلى حالة خاملة تأملية غير مركزة، فإن موجات مخك تبـــدأ فـــي تقليل نشاطها إلى مدى من ٨-١٣ هرتز، فموجات ألفـــا مهدئـــة وتبعد السرور، وهي حالة من الحياد أو الكســـل لا يبـــدو عليـــك الانتباه فيها بشكل خاص منتبه للمحيط الخارجي، علـــى الرغـــم من ذلك فأنت لست مبتهجاً أو نائماً.

ويفيد من الذين يمرون بتجربة موجات ألفـــا بـــالمخ أنـــهم يشعرون بمشاعر من البهجة والســـكون والســـعادة والاســـترخاء وازدياد انتباههم تجاه أفكارهم الخاصة ومشاعرهم.

إن موجات ألفا هي أفضل حالة للتعامل مـــع حالـــة التوتـــر وبكلمات أخرى لو أمكنك أن تخفض موجات مخك من موجـــات بيتا إلى ألفا سوف تدخل تلقائياً في حالة من الاسترخاء.

تعد أيضاً هذه من أفضل حالات الطاقة العقلية لتعلم اللغـــات الجديدة والاستيعاب السريع للحقائق، ويرجع جزء من ذلـــك إلـــى أنها تزيل التوتر الذي يصاحب عادة تعلم مواضيع جديدة.

٣- *موجات ثيتا*. هنا يبدأ إحساسك بالاسترخاء الداخلي، بالانتقال إلى حالة النعاس والتأمل العميق وتستغرق في التفكير الحالم بينما تتباطأ موجات المخ إلى ٤-٨ هرتز. هذه هي حالة الانحدار، ويمكنك أن تنساق إلى النوم أو يصبح لديك نفاذ بصيرة، وبديهة وترى أطيافاً وذكريات وتخيلات كما في الأحلام.

هذه هي الحالة العقلية التي تنساق إليها مباشرة قبل الاستغراق في النوم وهي حالة عقلية شديدة الإيحاء. إن موجات ثيتا مثالية لأنواع عديدة من التعليم السريع ومناهج البرمجة الذاتية (باستخدام شرائط كاسيت أو بأسلوب التأكيد).

في موجات ثيتا ، وبينما لا يزال الناس متيقظين فإن أغلبهم يعبر عن : أحاسيس لحل المشاكل، وتذكر المشاكل ، والتخطيط للمستقبل، وأحلام اليقظة، وعدم التأكد وكذلك تبديل الأفكار، يعبرون في موجات ثيتا، بينما ما يزالون متيقظين.

٤- *موجات دلتا*. تكون في هذه الحالة دائما حيث إن موجات عقلك تتكسر ببطء (٠,٥ - ٤ هرتز). ويستطيع ممارسو رياضة اليوجا الاستغراق في النوم بينما يظلون يقظين، حينئذ تكون أجسامهم نائمة، كما أن عقولهم تكون قد توقفت عن بعض نشاطاتها وعلى الرغم من ذلك فإنهم على وعي بأنفسهم وبما يحيط بهم، ويكون بإمكانهم التفكير في الأشياء.

بالنسبة لغالبية الآخرين فإذا ما كان عقلك في موجات دلتا فأنت على الأرجح فاقد للوعي، وإذا انخفضت نشاطات عقلك ما دون ٠,٥ هرتز يعني ذلك أن مخك قد مات موتا إكلينكيا.

تبديل حالات موجات المخ هو – السر في بناء العقل

في حين تجعل تقسيمات موجات المخ يبدو كما لو أنه ناقل سرعات، يشبه سيارة ذات خمس درجات ، فإن عقلك من النادر ما يعمل على تردد موجة مخية واحدة، ولا يعمل عقلك دائماً على نفس الموجة. في حقيقة الأمر، فإن عقلك لديه بصمة فريدة من الموجة المخية، وإذا قدر لك عمل مسح على المخ فإن ذلك سوف يكشف عن خريطة فريدة للأعصاب لأنماط موجاتك المخية.

قد يدهشك أن تعلم أنه بإمكانك وبسهولة تامة وبتعمد، تغيير موجات مخك بإرادتك ومن أجل مصلحتك الكاملة، وبذلك يمكنك تسريع قوى عقلك الكامنة وتصبح المسيطر على حالاتك الدماغية من خلال بعض الأساليب مثل:– التغذية الاسترجاعية الحية، التأمل والتخيلات الروحية. (٧)

سر بناء العقل رقم ٦٩
ثلاثة أسرار للتعليم الفائق عن طريق التنفس لتحرير قوى عقلك
أول تمرين تنفسي مصلح لإبراز قدرة عقلك

تنفس من أجل الطفل الذي بداخلك

هذه تمارين يصلح استعمالها مع طلبة المدارس أو مع الطفل الذي بداخلك :

- ▼ ضع يدك على قلبك، واشعر بقلبك وهو يضخ الدم. اشعر بإيقاعه- واعلم أنك تتنفس مع كل دقة قلب. تنفس من خلال أنفك.
- ▼ تخيل أن صدرك يشبه آلة الأوكورديون ينفتح وينغلق مع الشهيق والزفير، فبينما تلتقط نفساً فإن الأوكورديون يتمدد وعندما تقوم

بالزفير فإن الأوكورديون ينقبض. ادفع بطنك للخارج بينما تأخذ شهيقا وعندما تخرج الزفير ارجع بطنك بلطف للداخل.

- ▼ لتشعر مباشرة بتأثير الأوكورديون ضع يديك على بطنك.
- ▼ تتبع تنفسك كما لو كنت تلعب الأوكورديون لمدة خمس دقائق.
- ▼ لا تشتت انتباهك، وأعط كامل انتباهك لكل شهيق بينما ينفتح أوكورديون الصدر، وكل زفير بينما ينغلق صندوق أوكورديون مرة أخرى.
- ▼ دعنا نضف عنصرا آخر – قسم الإيقاع . قم بالعد من ١ إلى ٥ بينما تأخذ شهيقا وعد من ١ إلى ٥ بينما تخرج الزفير.
- ▼ عد لنفسك في صمت. لو لديك بندول الإيقاع فقم بضبطه ليضرب ستين ضربة في الدقيقة، ثم عد أنفاسك بهذه الطريقة لمدة خمس دقائق.

ركز انتباهك على تنفسك

عندما تتنفس بصورة صحيحة فإنك تعيد تكوين الرابطة الطبيعية بين عقلك وجسدك. وسوف تجدها وسيلة ممتازة لتشحذ تركيزك وانتباهك وتمنح بعض الطاقة لكليهما عن طريق الإيقاع الطبيعي لتنفسك، ووفقا لتقاليد اليوجا، حيث أخذت منها تمارين التنفس، فإن طرق التنفس بإمكانها أن تكسر حلقة القلق والتوتر التي تكون مصدر إزعاج لعقولنا.

- ▼ أنت في حاجة لأن تمارس هذا التمرين في غرفة هادئة حيث لا يقاطعك ولا يزعجك الهاتف.
- ▼ وحتى تؤدي التمرين، ارقد على ظهرك على السجادة أو السرير ولكن اجعل رأسك يواجه الشمال وذلك حتى تكون على نفس المجال المغناطيسي للأرض.

- حرك قدميك معا وضع يديك على جانبيك بحيث تكون راحـــة اليـــد لأعلى.
- أغلق فمك، وتنفس من خلال أنفك فقط، وتخيل بينما تدخل الـــــهواء لجسدك تدخل من خلال رأسك، وهذه الطاقـــة الضوئيـــة الذهبيـــة الرائعة تسير إلى أسفل من خلال رأسك وتنفذ إلى جســـمك حتـــى تصل إلى أصابع قدميك.
- تخيل بينما تقوم بالزفير، أنك في ذات الوقت تجتذب من خلال باطن قدميك طاقة من العمر باردة ورطبة وذات لـــون أزرق، وأن هـــذه الطاقة المهدئة تتسلل من خلال جسمك إلى جذور شعر رأسك.
- وبدون تشتت ولمدة خمس عشرة دقيقة أخرى خذ شهيقا من طاقـــة الشمس الذهبية، وأخرج زفيرا من طاقة القمر المهدئة الزرقاء.
- يمكنك أن تنظر إلى هاتين الطاقتين كما لو أنها قطبي تيار كـــهربائي يسري في جسدك في تناغم منتظم. الأصفر الذهبي يأتي من رأسك ويهز جسدك بأكمله حتى أخمص قدميك، والطاقة الزرقاء المهدئـــة تأتي من خلال قدميك وتهز جسدك بأكمله حتى تصل إلى رأسك.
- حاول الاحتفاظ بهذا الإحساس المليء بالطاقة والذي تشعر به،حيـــث إن جسدك يشحن شحنا كهربيا بطاقتين مختلفتين جديدتين مـــع كـــل شهيق وزفير.

نغمات التنفس

إن الفكرة من وراء هذا التمرين هي تعلم كيفية التحكم في تنفسك عن طريـــق جعله يتناغم، وهذا بدوره سوف يبطيء ويهديء من التناغم بين العقل والجسم.

- لأداء هذا التمرين اجلس مستريحا في مقعد واخلع حـــذاءك (ونظـــارتك) أو تمدد على سجادة لينة على الأرض.

- اجعل جسمك كله مسترخياً – تنفس بعمق من خلال أنفك قـــدر إمكـــانك من الهواء دون أي تعرض للإجهاد، وبعد ذلك أخرج الزفير ببطء شـــديد لتسمح بمرور تيار صغير من الهواء عبر شفتيك.
- عندما تعتقد أنك قد أخرجت هواء الزفير بأكمله اعتصر قليلا من الـــهواء من رئتيك، وكرر هذا عدة مرات.
- افرد بطنك عندما تأخذ شهيقا. وعندما تخرج الزفير اشفط بطنك وأوقـــف تنفسك حتى العد إلى ثلاثة وبعد ذلك أخرج الزفير ببطء.
- تنفس شهيقا وعد إلى أربعة، ثم أخرج تنفسك بالعد إلى أربعة بعد ذلـــك أخرج زفيرا ثم عد مرة أخرى إلى أربعة. قم بأداء هذا التمرين أربـــع مرات ثم استرح.
- أعد تمرين التنفس بهذا التتابع ولكن عد حتى ستة، وهذا يعني أن تبطـــيء من تنفسك أكثر لتتمكن من فرد بطنك للعد حتى العدد ستة.
- اتبع نفس الأسلوب كما في الخطوة السريعة السابقة قم بأداء التمريـــن حتى العدد ستة أربع مرات ثم استرح.
- وسِّع الدائرة إلى العد حتى ثمانية بعد اتباع نفس الخطوات وقم بها أربـــع مرات.

سر بناء العقل رقم ٧٠
كيف تسترخي نفسياً باستخدام الأرقام ؟

لا يحتاج جسمك فقط بعضلاته وأربطتـــه وأعضائـــه إلـــى الشعور بالاسترخاء للتعلم الفائق، ولكن أيضـــاً عقلـــك ، وإدراكـــك النفســـي لاحتياجاتك، بحاجة لأن يهدأ قليلاً.

للقيام بهذا التمرين استرخِ في مقعد واخلع حذاءك و (نظارتك) أو اســـتلق على سجادة لينة على الأرض. يمكن أن تطلب من أحد مـــا أن يقـــرأ عليـــك

الخطوات بصوت عال، وأن تسجلها على شريط "كاسيت"، وتعيد تشغيلها عندما تكون مستعدا.

١-أغلق عينيك وخذ أربعة أنفاس شهيقا وزفيرا ببطء وعمق ودون إجهاد. تظاهر الآن بأنك في الدور السابع عشر للمبنى والحوائط لونها أحمر صارخ.

أنت تسير في هذا الممر المخطط باللون الأحمر لتصل إلى سلم كهربائي فضي يهبط لأسفل، السلم لا يصدر صوتا ومصنوع ببراعة ويبعث فيك الطمأنينة عندما تتأمله - ضع يدك على الدرابزين بينما يهبط السلم دون صوت.

أنت تعلم أنك تهبط بأمان وهدوء إلى الجزء الداخلي المركزي لهذا المبنى - وبينما تبدأ في النزول إلى الأسفل فأنت تشعر بالفعل بأنك أكثر استرخاء.

٢-بينما تنزلق لأسفل تخيل الرقم ٧ واقرأ الرقم بصوت عال عدة مرات، كأنك تراه وقد وضع في إطار كبير على الممر الأحمر البراق الذي اجتزته لتوك، واستمر في التنفس كلية بوعي.

٣-الآن تنزل من السلم الكهربائي في الدور السادس حيث ترى الرقم ستة في إطار على حوائط برتقالية براقة، وبعد أن تلاحظ ذلك ترجع إلى السلم الكهربائي وتستكمل نزولك للأسفل. خذ نفسا عميقا وأعد قراءة الرقم ستة بصوت عال عدة مرات أثناء تذكرك له، وهو موضوع على حوائط برتقالية.

لاحظ أنك كلما نزلت للأسفل بالسلم الكهربائي فأنت تشعر باسترخاء أكثر وراحة أكثر مما أحسست من الطابق السابق.

٤-أنت الآن وصلت الطابق الخامس حيث لون الحائط أصفر ذهبي ساطع، وتسير في هذه الممرات ذات اللون الأصفر الذهبي، ثم اصعد على السلم الكهربائي، وبينما يهبط السلم الكهربائي تخيل

الرقم خمسة موضوعا على الحوائط ذات اللون الأصفر الذهبي. اقرأ العدد بصوت عال عدة مرات، أنت مسترخ بعمق الآن أكثر مما كنت عند الطابق السادس.

اسمح لأحاسيسك بأن تمرح في الألوان التي شاهدتها.

٥-أتيت الآن إلى الطابق الرابع حيث الحوائط لونها أخضر ربيعي جميل. مرة أخرى امش بتمهل خلال الطرقات الخضراء وبعد ذلك اصعد على السلم الكهربائي.

وبينما تدخل السلم تخيل الرقم أربعة موضوعا على الحوائط ذات اللون الأخضر الربيعي واقرأ العدد بصوت جهوري عدة مرات.

٦-وعندما يوصلك السلم الكهربائي للدور الثالث وكأنك تشعر بنفسك فإنك تسبح في لون أزرق هادىء وساكن جميع الحوائط لها نفس اللون مما يذكرك ببحيرة صافية أو بمحيط أو بسماء زرقاء فسيحة رأيتهما وأحببتها.

ويغرس اللون الأزرق أيضا إحساسا بالتناغم والاتزان والذي لهما تأثير مهدىء عميق، وبينما تستمر في الشهيق والزفير بانتباه تخيل الرقم ٣ واقرأه بصوت جهوري عدة مرات.

٧-ويستمر السلم الكهربائي في رحلة نزوله لأسفل مرة أخرى - حوائط الطابق الثاني مصبوغة باللون القرمزي الملكي، وأنت تستوعب هذا اللون الغني بينما تتجول خلال الممرات.

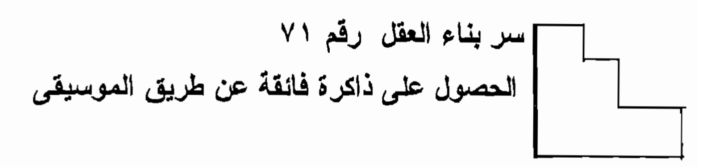
تعود مرة أخرى للسلم الكهربائي وترى الرقم ٢ على الحوائط القرمزية وتتلفظ هذا الرقم بصوت جهوري.

٨-أخيرا تقترب من الطابق الأول، وهو مطلي بلون مشع فوق البنفسجي، وتنزل من السلم الكهربائي هنا وأنت ترى الرقم ١ على هذه الخلفية البنفسجية.

أنت تقريبا مسترخ بصورة غير معقولة، ولا يساورك شك في إمكانية تحقيق هذه الدرجة من الاسترخاء، وتحس أيضا بأنك مستريح ومنتبه وعلى درجة عالية من التركيز فضلا عن تخلصك من التوتر.

لو شئت فإنه بإمكانك فورا أن تعيد زيارة أي من الطوابق الستة وتستمتع بتدرجات الألوان المعالجة.

عندما تنتهي من الزيارة عد حتى الرقم ٣ ثم افتح عينيك واستمتع بحالتك الجديدة للاسترخاء.



سر بناء العقل رقم ٧١
الحصول على ذاكرة فائقة عن طريق الموسيقى

استخدم هذا التمرين عندما يكون لديك مجموعة من المعلومات تحتاج لدراستها وتعلمها مثل لغة أجنبية، مواد للامتحان أو أي شيء جديد ومعقد ترغب في فهمه. وللقيام بهذا التمرين فأنت بحاجة إلى شخص ليقرأه بصوت عال أو بإمكانك إعداد التمرين مسبقا بصوتك شخصيا وأنت تتحدث في جهاز التسجيل.

لنقل إنك تريد أن تتعلم كلمات أكثر من مفردات أجنبية أو أنك حتى تريد أن تحسن من مفردات عملك بالإنجليزية.

سر الذاكرة الفائقة يكمن في الرقم ٤

- أولاً، تعلَّم كيف تُزامن تنفسك مع إيقاع المواضيع المقروءة.
- راجع الخطوات المشروحة في سر بناء العقل رقم ٦٩.
- عندما تستمع للموضوع الذي يُقرأ لك، أمسك تنفسك حتى العد إلى الرقم ٤، ويقرأ لك الصوت لمدة أربع ثوانٍ - على سبيل المثال المنزل - المنزل -المنزل -المنزل -المنزل.
- بينما تسمع الكلمات احبس التنفس حتى العد إلى ٤، ثم أخرج زفيراً حتى العد إلى ٢ ، وبينما تبدأ دورة الشهيق مرة أخرى عد حتى ٢ في الشهيق، فإن موضوعاً آخر مدته أربع ثوانٍ يقرأ لك.
- وبمعنى آخر، ابدأ دورة تنفسك في أربعة أجزاء، للشهيق، حبس النفس، الزفير والتوقف بعد ذلك أدخل موضوع الدراسة في دفعات مدتها أربع ثوانٍ في هذا التنفس الإيقاعي ويكون الأمر هكذا. شهيق ١ ، ٢ ، أمسك النفس ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، زفير ١ ، ٢ ، ثم كرر.
- بينما يقوم أحد بقراءة الموضوع لك (أو تستمع إليه من الشريط المسجل بصوتك أنت)، اقرأ نفس الموضوع بصمت وتابع الكلمات على الصفحات بينما تستمع إليها وهي تقرأ على الشريط.
- أضف الآن دورة الثماني دقات للتنفس: شهيق، ١ ، ٢ ، أمسك النفس ، ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ثم زفير ١ ، ٢ ، سوف يقرأ الصوت المتحدث لمدة أربع ثوانٍ ثم يتوقف لمدة أربع ثوان ، ثم يقرأه لمدة أربع ثوانٍ حتى تنهي الموضوع.
- تذكر أن توقف تنفسك أثناء، فترة الثواني الأربع التي قرأ فيها المتحدث الموضوع.
- افحص الموضوع نفسه مستمراً في التنفس الإيقاعي ومستمعاً إلى الموسيقى.[٨]

- ▼ لا تستمع لأي موسيقى ولكن استمع لموسيقى إيقاعها (٦٠ نبضة في الدقيقة) مؤقت تم توقيعه لهذا التمرين.
- ▼ استمر في إيقاع تنفسك هكذا: شهيق ١، ٢، أمسك نفسك ١،٢، ٤،٣، زفير ١، ٢. لكن كن منتبهاً للموسيقى وإيقاعاتها في الخلفية بينما تمسك تنفسك كل أربع ثوانٍ لاستيعاب الموضوع المقروء.

الموسيقى الباروكية للتعلم الفائق. إلى ماذا تستمع ؟

يمكنك أن تختار من شرائط الموسيقى ما تفضل الاستماع إليه ويبعث في نفسك النشاط والبهجة.

سر بناء العقل رقم ٧٢
موسيقى للعقل – وصفات ومخطط غذاء العقل

في سر بناء العقل رقم ٦٨ ألمحنا إلى الاستخدام المؤثر لموسيقى الباروك نوع من أنواع الفن انتشر في القرن السابع عشر لإيجاد الأساس السليم للتعليم السريع، وهناك العديد من التطبيقات المهمة للموسيقى، والصوت والترددات والتي تعمل بكفاءة متساوية في تعزيز قدرة العقل.

الأناشيد كغذاء أمثل للعقل

اكتشف د. ألفريد توماتيس، وهو أخصائي أنف وأذن وحنجرة فرنسي، منذ ثلاثين عاماً أن الصوت بمثابة مغذٍ للعقل، ووجد د. توماتيس أن الموسيقى جريجوريان تزود العقل بالطاقة فعلياً، وبطريقة ما فإن هذا الأسلوب الموسيقي يشحن العقل بالطاقات الكهربائية الكافية – في الحقيقة – إلى درجة ٩٠ في المائة من شحنة الجسم بكامله كما يدعي توماتيس.

على أية حال، فإن عقلك يحتاج حوالي ٣ بلايين مؤثر في الثانيـــة لمـــدة أربع ساعات ونصف على الأقل في اليوم الواحد فقط مــــن أجـــل أن تظـــل مستيقظاً، منتبهاً ومملوءاً بالقوة والنشاط وقادراً على التفكير، ومـــن أجـــل أن تعمل بحيوية، ومن جملة هذه المؤثرات تقريباً ٦٠ في المائة تأتي من الصوت و الذبذبة وكلها يجب أن تمر من خلال أذنيك؛ وعليه فإن أذنيك مفتاح أساســـي لتنبيه العقل شريطة أن تكون الأذنان في قمة قوة عملها، وكما يقول تومـــاتيس فإن العديد من الآذان ليست كذلك. (٩)

قوة الأذن = قوة العقل

وأضاف توماتيس أن للآذان وظائف قد تم تجاهلها بالكامل من العلمــــاء. إن الأذن البشرية قادرة على توصيل المؤثرات الخارجية (كالأصوات) للعقـــل حيث تشحن "البطارية اللحائية"، ويضيف : ولذلك فـــــإن قـــوة الآذان = قـــوة العقل، إن قوة الآذان هي المفتاح المهمل لطاقة الذاكرة.

إن تشريح الأذن الداخلية ذاته هو المفتاح لحل غموض قوة الأذن حيــــث يوجد في منتصف قوقعه الأذن الداخلية الشبيهة بالحلزون ما يقــــدر بحوالـــي ٢٤,٦٠٠ خلية حسية.

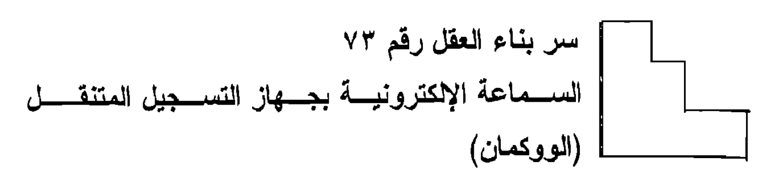
بإمكانك اعتبار هذه كما يقول توماتيس كبطاريات للعقل. غير أن العقـــل وتمثيله الغذائي ليسا هما ما يزودان تلك الخلايا بالطاقة ويمكن إعادة شـــحنها عن طريق المؤثرات الخارجية فقط مثل الأصوات ذات الترددات الخاصــــة، وهذه الأصوات تثير خلايا اللحاء في قوقعـــة الأذن الداخليـــة، وعندمـــا يتـــم تحويل الصوت إلى طاقة فإن قشرة المخ يمكنها إعادة توزيع هذه الطاقة مـــن خلال الجهاز العصبي لجسمك. والأصوات ذات الترددات العالية وخاصة فـــي حدود ٨,٠٠٠ هرتز هي المفتاح الرئيسي للطاقة القصوى للعقل.

والأناشيد عموماً غذاء ممتاز للعقل لأنها تحتوي على كل الترددات في الصوت الآدمي من ٧٠ دورة في الثانية إلى ٩٠٠٠ دورة في الثانية ، لكنها بطريقة تبدو مختلفة عما تسمعه في الحديث العادي، وقد اكتشف توماتيس أن الأصوات ذات الترددات العالية خاصة في حدود ٨،٠٠٠ دورة في الثانية – هي الأكثر فائدة. وكلما كان يقوم بعمل يستمر لفترة طويلة أو مهمة عقلية معقدة كان توماتيس يستمع للأناشيد الجريجورية في الخلفية في غرفة المكتب؛ وقال لأنها تمكنني من أن أظل ممتلئاً بالطاقة دون آية صعوبات"، وهي أيضاً تمكنه من أن يستمر في العمل لأربع ساعات فقط في اليوم والاحتفاظ بجدول عمل منتج.

الاستماع ٦٠ دقيقة في اليوم للأناشيد هو غذاء الطاقة للعقل

إن مجرد الاستماع للتسجيلات الجيدة للأناشيد (لمدة من ٣٠ إلى ٦٠ دقيقة في اليوم كما كان يفعل توماتيس لعدة سنوات) يمكنه أن يدع الأصوات تضفي سحرها في تزويد العقل بالطاقة، ويجعل الأصوات بطريقة فريدة "غذاء خيالياً للطاقة ". وهناك صفة أخرى مقوية للأناشيد الجرجورية.

وللأناشيد عموماً إيقاع، وعندما تصغى إليها يتولد لديك الإحساس بأن لا أحد يتوقف ليلتقط أنفاسه، ولكن هذا يصير مفيداً للمستمع، حيث يعمل كنوع من "اليوجا التنفسية" حيث يؤدي بالفرد إلى حالة من الدعة ويتنفس بهدوء وبطء. في الواقع إن الاستماع للأناشيد يدرب الإيقاع الخاص بتنفسك (ونبضات القلب)، على السرعة المهدئة والمعالجة الموجودة ضمنياً في الموسيقى [١٠].



سر بناء العقل رقم ٧٣
السماعة الإلكترونية بجهاز التسجيل المتنقل (الووكمان)

وفي الثمانينات توصل باث جودري، وهو كاتب مسرحي كندي ومبتكر ومؤلف مسرحي ومذيع، إلى فكرة تحويل السماعة الإلكترونية للدكتور توماتيس إلى جهاز (الووكمان).

في السابق كان نظام د. توماتيس، بالرغم من تحقيقه نتائج ممتازة مع حالات صحية عديدة ، من ضمنها حالات بناء طاقة العقل، فإنه كان غالي الثمن جدا للإنسان متوسط الدخل، فكان يلزمه حوالي ٢٠,٠٠٠ دولار أو التصريح بدخول أحد مراكز توماتيس؛ حيث تنصت هناك إلى أصوات إلكترونية مصفاة وغالبا موسيقى موزارت مع إزالة جميع النغمات الموسيقية المنخفضة والترددات.

زود عقلك بالطاقة باستخدام الأصوات المصفاة إلكترونيا

إن النتيجة لم تكن كنتيجة الناي *الساحر* الناي لأن ما تسمعه أنت - أي أذنك الداخلية كنتيجة غالبا ترددات أكثر من ٨ آلاف هرتز. إن موجات الترددات المنخفضة التي تقل عن ٢٠٠٠ هرتز ، يتوجه صوت التسجيل إلى الأذن اليمنى.

وبينما هذا قد لا ينال رضا المحب شديد الحساسية للموسيقى الكلاسيكية في أنقى صورها، إلا أنها أظهرت نتائج مذهلة عند المستمعين عندما وضعها جودري على أشرطة بسيطة تعمل على جهاز الووكمان.

وبعد ١٠٠-٢٠٠ ساعة من الاستماع للأصوات المصفاة في مدى ٨٠٠ إلى ١٦,٠٠٠ هرتز فإن الأمر يبدو كما لو أن لديك عقلاً مشحوناً بالطاقة

غير المعقولة والمتطورة جذرياً وذلك وفقاً لشهادات مئات ممن اتبعوا ذلك الأسلوب.

فقد تخلص أحد الأشخاص من الأرق وتحمس بشدة لدرجة أنه قاد سيارته لمسافة ٢,٥٠٠ ميل دون توقف، وكما صرح أستاذ جامعي : "عقب أيام من الاستماع أحسست بطاقة وصفاء ذهني لم أعهده من قبل التحاقي بالجامعة بسنين عديدة".

فوائد الأصوات المحفزة للعقل في "الووكمان"

تضمنت التعليقات الأخرى الإطراء على :

- تفتح الأبواب للإبداع.
- تمكن مستخدميها من النوم، والتفكير والكتابة بطريقة أفضل.
- تمكن الطفل الذي يعاني من تعسُّر القراءة من إظهار تحسن هائل في الكتابة.
- تزود الطاقة والقدرة على التحمل والثبات بصورة كبيرة.
- تدعم القدرة على التركيز.
- تحسن تركيز العقل.
- تقوي الذاكرة والقدرة على التعلم.
- تقدم معينا لا ينضب من الطاقة.
- تريح من الصداع النصفي المزمن.
- تساعد في علاج حالات الانطلاق في التخيل هربا من الواقع.
- تريح من الغثيان.
- تريح من الدوار.
- تحسن من عيوب الكلام.
- تزيل التوتر.

استمع أكثر، نَمْ أقل، وركِّز أفضل

وإحدى النتائج النمطية هي حالة يطلق عليها جودري *كثرة النوم* أو النوم الزائد، حيث هي إنك تنام أفضل بعدد ساعات نوم أقل. أي تحصل على نوم مركز؛ ولمدة كافية لأن نظام جسمك، خاصة العقل، تم تحفيزه وشحنه بالطاقة من خلال العلاج بالصوت لدرجة أنه يحتاج لوقت أقل فعلياً في الليل لإعادة تنشيط ذاته، وعلى نحو نموذجي فإن ٢ إلى ٣ ساعات من النوم الليلي يمكن تقليلها بهذه الطريقة.

فكر في هذه الطريقة هكذا: إذا كنت تبلغ ٤٠ عاماً الآن وبدأت تخضع للعلاج بالصوت، يمكنك إضافة ستة أعوام من الوقت المثمر لحياتك.

"ويقول جودري، إن تحسناً في الذاكرة والتركيز والقدرة على التذكر وسهولة التعلم هو أجمع عليه العديد ممن تعرضوا للعلاج بالصوت، ويؤكد كبار السن أن بإمكانهم الاحتفاظ بالمعلومات بطريقة أسهل وأن عقولهم لم تكن مثل المنخل.

"وهذا لأن العلاج بالصوت (وتأثيرات الأخرى) يمهد السبل للأعصاب، ويضيف جودري، ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار أن تصغي لمدة من ١٠٠ إلى ٢٠٠ ساعة قبل أن تحصل على نتائج واضحة وفقاً لنصائح جودري (انظر مراجع الاستماع).

سر بناء العقل رقم ٧٤
زيادة تناغم العقل
استخدم صوتك لتغذية خلاياك العصبية

أشرنا في سر بناء العقل رقم ٧٢، أنه عند استخدامك لصوتك في الغناء، فأنت بذلك تزيد من شحنة الطاقة التي تعطي لعقلك، ومن خلال هذا النقاش سوف نلقي نظرة على كيفية استخدام صوتك لتغذي خلاياك العصبية.

هناك نوع آخر من الموسيقى المحفزة للعقل ويعرف باسم *الغناء العالي النغمات* أو *علم التناغم الصوتي*، ومرة أخرى فهذا غذاء صوتي يمكنك استخدامه كمستمع أو عازف. إن المغنين أو المنشدين في هذه الطريقة يمكنهم أن يجعلوا حناجرهم تخرج ثلاث نغمات مختلفة في نفس الوقت – طبقة الصوت العليا والسفلى، والأصوات المنغمة لنفس النغمة "نغمات متآلفة ذات صوت واحد". (١١)

عندما تستمع لموسيقى غنية بالنغمات فبإمكان الموسيقى أن تحفز قشرة المخ لديك، وتخفض من ضربات قلبك، وتبطيء من تنفسك، وتقلل من نشاط موجات الدماغ ، وأن تزيد من تدفق السائل المخي الشوكي، وتجعلك تسترخي كلية.

ويرى بعض علماء الموسيقى والمعالجين بالصوت أن الأناشيد الجريجورية والنغمات شديدة الحدة بإمكانها أن تحفز خلايا دماغك لتكوين مزيد من الاتصالات عند نقاط الاشتباك العصبي. (١٢)

ثماني خطوات لجعل الأصوات العالية تعمل كغذاء للعقل

إليك بعض التدريبات السريعة من أجل زيادة التناغم كوسيلة لتنبيه عقلك بالدرجة التي تريح صوتك:

(١) دع شفتيك تهتزان بقوة، واستبدل بالصوت إم م م مثل موو، مااا، مي ي، ماي ي، وهكذا ...

وافتح فمك وقليلا لإخراج تلك الأصوات بسهولة وببعض القوة وسوف يكون بإمكانك أن تسمع مزيدا من الأصوات بترددات أخرى في الوقت الذي تقوم فيه بأداء هذه الأصوات.

(٢) ضم شفتيك كما لو كنت تصفر، ثم افتح شفتيك قليلا، وأخرج صوتا (مثل مور)، وأخرج هذا الصوت من أسفل سقف الحلق بينما تخرج الزفير ببطء.

(٣) أغلق كلتا فتحتي أنفك بأصبعين من أصابعك، ثم بينما أنت تخرج الزفير أخرج الصوت (ني)، وانظر إن كان بإمكانك أن تجعل ذبذبات الصوت تهز فعلاً أصابعك.

(٤) حاول إخراج الصوت "نو". دع أنفك يهتز بالصوت (ن) ثم أضف (وو) والصوت "رر" محاولاً أن تجعل لسانك خلف أسنانك الأمامية بربع بوصة حتى لا تكاد تلمس سقف الحلق الأعلى.

(٥) وبينما تستمر في إخراج هذا الصوت حاول أن تحرك لسانك ببطء من مؤخرة فمك إلى الأمام؛ حيث تسمع عند نقطة محددة نبرة حادة كالصفارة. عندما تدرك هذه النقطة حاول أن تغير من شكل فيك وهو ما يصدر أصوات مختلفة.

(٦) حاول أن تخرج الصوت "نجونج"، ثم حاول إخراج الصوت "ن" مرة أخرى ثم أضف مقطع "جانج" بدلاً، ثم أضف مقطع (جنج) من جانج، ثم (جينج).

(٧) أخيراً حاول جمعها معاً، ابدأ بمورر ومن ثم نورر وبعد ذلك نجونج.

(٨) وعندما تتمكن من إتقان الأسلوب حاول أن تجربه لمدة عشر دقائق كل يوم.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٣
ما هي قوة العقل في نهاية اليوم ؟

حين نضع أعمال وتقنيات التعلم الفائق للدكتور جيورجي لوزانوف في اعتبارنا فإن ذلك يثير تساؤلا فلسفيا، هل التحليل النهائي لقوة العقل ببساطة مسألة خلايا عصبية ذات تفرعات عصبية أكثر ووقت لنقل الإشارات العصبية بطريقة أسرع ؟ أم أن هناك شيئا أعمق من ذلك.

مزيد من قوة العقل تعني مزيداً من الوعي

وأقترح أن القوة العقلية تتعلق في نهاية المطاف بالوعي وزيادته ، وأنا أذكر ذلك لأن أعمال الدكتور لوزانوف والممارسة الروحية القديمة لرياضة اليوجا التي تهدف إلى تعزيز الوعي، والفرص الحديثة للتعلم الفائق، التي تهدف أيضاً إلى استيعاب أسرع وتذكر المزيد، قد تشترك في نفس الجهود ، وكان نتيجة ذلك تأكيداً بأن المزيد من قدرة العقل يعني المزيد من الوعي.

فكّر في جميع حالات القدرة العقلية التي نحاول أن نطورها فنحن نريد مزيداً من: الوعي من الانتباه، والتركيز والذاكرة ومزيداً من المرونة في التفكير والمقدرة على حل المشاكل والقدرة على الإبداع، ويمكننا بالتأكيد القول إن حالات قدرة العقل هذه تتعلق بمزيد من الوعي وربما الوعي اللامحدود، وبعد كل شيء، فإن ذلك كان الخاطرة البصرية الأولى التي دفعت د. لوزانوفا من أجل وضع أساس الاقتراحات.

إدرار مخزونات العقل

استنتج لوزانوف، بعد دراسته لفرع خاص من الفروع العقلية لرياضة اليوجا لمدة عشرين عاماً، أن قدرة الإنسان على التذكر والتعلم هي في حقيقتها لا حدود لها، وأن الأسلوب كله يدور حول "إدرار مخزونات العقل" والوصول إلى مخزون ضخم من القدرة العقلية.

إن منهج لوزانوف بحق مشروع ذو قيمة عالية لأن قدرات نصفي المخ الأيمن والأيسر تشتركان في العمل معاً ، وتقدمان الدعم من أجل تحقيق هدف التعلم الفائق. وجميع برامجه مصممة لإزالة العوائق النفسية التي بنيت بداخلك

تجاه التعلم مثل الخوف، لوم النفس، الانطباع السلبي عن النفس - وردود أفعال سلبية ومشروطة أو إيحاءات من اللاوعي تظل تحدثك بأنك لا يمكنك أن تصبح أكثر ذكاء أو أن تتعلم أسرع.

وعثر لوزانوف على طريقة ناجحة بأسلوب فريد لتطبيق الحالات المتغيرة للعقل - والتي كانت معلومة منذ أمد طويل لدى الروحانيين وفي التقاليد البراسيكيولوجية، - كأساس جديد للتعلم، والذاكرة وتطوير الإدراك البديهي.

على سبيل المثال كتب لوزانوف أنه قابل مرة "يوجي شا" وهو محام في معهد سيري يوجندرا في بومباي بالهند. وكان هذا المحامي يمارس رياضة اليوجا يوميا لسنوات عديدة وبعد ذلك أصبح لديه ذاكرة خارقة، فقد كان بإمكانه تذكر رقم يتكون من ١٨ رقما عشريا فورا، وأيضا اليوم والتاريخ في أي أسبوع لأي قرن إضافة إلى امتلاكه ذاكرة فوتوغرافية.

والمثير للانتباه أيضا أن في الهند العديد من الأشخاص مثل يوجي شا والذين أصبحوا يتمتعون بذاكرة خارقة باستخدام تمارين اليوجا. تضم تلك التمارين التخيل وتدريبات على التركيز والأساليب لكيفية التحكم في العقل، وبعض التدريبات الخاصة بالتنفس.

وهذه المهارات في تقاليد اليوجا إذا تم تطبيقها لمدة كافية تؤدي إلى طاقات غير مألوفة مثل الذاكرة الفوتوغرافية - المقدرة على القيام بالعمليات الحسابية الفورية - المقدرة على التحكم وتخفيف الألم الداخلي وقدرات غير عادية بما فيها التخاطر والحاسة السادسة.

ذاكرة الإنسان دقيقة إلى حد لا يصدق

لقد أقنع كل هذا لوزانوف بأن "العقل البشري يتذكر مقداراً هائلاً من المعلومات مثل عدد الأزرار في سترة ما، عدد درجات سلم ما، عدد قطع زجاج في نافذة ما، عدد الخطوات للوصول لمحطة الأتوبيس. هذه المفاهيم غير معلومة، وتوضح أن اللاوعي يتمتع بطاقات مذهلة".

الأمر يبدو كما لو أن لديك جهاز فيديو طبيعياً بداخل رأسك، ولقد أوضح ويلدربنفيلد، وهو جراح كندي هذا الأمر غاية الإيضاح أثناء إجراء عمليات جراحية لمرضاه باستخدام قدر قليل حيث استخدم تياراً كهربائياً ضعيفاً لتحفيز أماكن محددة من المخ. ويقوم المرضى بوصف ذكريات قديمة بالصور الواضحة وإعادة تذكر أحداث الحياة، ومحادثات الأغاني والنكات والحفلات وأعياد الميلاد والنزهات العائلية.

كل تلك المعلومات قد تم تسجيلها بدقة شديدة ومرة أخرى أصبحت في متناول الذاكرة، وقد توصل لوزانوف إلى أن كل ما يجب عليك عمله كما أقر لوزانوف هو تحرير العقل من كل شيء يمكن أن يشتت انتباه العقل أو يعوق المجالات الطبيعية لقدراته وذلك حتى تتمكن من العمل مثل الإسفنج تمتص وتحتفظ بكميات كبيرة من المعلومات.

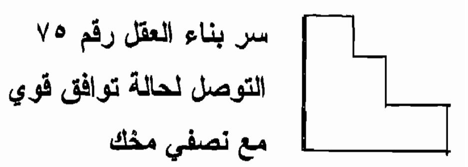
لا يوجد حد أدنى لقدرات عقلك

إن المفتاح هو الاقتراح، والاستعمال الموجه والمدرب لاستخدام الأفكار والوعي مقرونا بنوع ما من التناغم في وظائف الجسم والعقل تعمل على تفتيح العقل تجاه مزيد من الوعي. اجعل الطلبة في حالة ذهنية هادئة من

خلال تمارين التنفس والاسترخاء التام والموسيقى، ثــم اشــرح المعلومــات بطريقة متناغمة في فقرات وشرائح قصيرة.

سوف يتذكرون كل شيء تقريبا كما أظهر الآلاف من طلبة لوزانوف في الثلاثين عاما الماضية. بالإضافة لذلك فإن جلسات الذاكــرة الخارقــة تحفــز الانتباه في جميع المجالات إلى درجة إيجــاد الحساســية العاليــة والتخــاطر والبديهة.

هل لعقلك حدود خارجية أو نقــاط توقــف ؟ الإجابــة "لا" كمــا يقــول لوزانوف. حالما تتمكن من أسرار تفتيح عقلك للتعلم الفائق فإن القدرة علــى التذكر تبدو غير محدودة تقريبا. فهذه المقدرة التي تضمنتها أعمال لوزانــوف في الحقيقة ليست سوى نفس قدرات العقل الواعي للإنسان.



صدرت أكثر الأبحاث إثــارة مــن معــهد مونــرو فــي فابر/فرجينيا، عن كيفية تقوية موجات العقل، حيث طور ذلك المعهد العشرات من شرائط الصور والتي تستخدم الصوت للتعامل مع كل شــيء بــدءا مــن التحكم في الألم، والتخلص من الإدمان، والتناسق البدنــي، والإراحــة مــن الأرق، والتعامل مع التوتر، وتحفيز المناعــة، والتغيــير الذاتــي، وتحســين البداهة.

وكل هذه البحوث مبنية على تقنية الصــوت الفريــدة لرجــل الأعمــال السابق مونرو والتي تسمى نصف متناغمة TM ، والتــي تنســق الأنشــطة لنصفي الدماغ.

وسر بناء العقل هنا هو : *حاول الاستماع لبعض أشــرطة غــذاء العقــل المعتمدة على متناغم، وبعض الطرق الأخرى المذكورة هنا وانظر لو لم تزد قـــوة عقلك بصورة ملحوظة في (نظرية نصف متناغم) أسابيع قليلة.* (١٤)

مهندسو الصوت في معهد مونرو أمضوا عقدين من الزمان في محاولــة التوصل إلى الموجات الصوتية التي تطابق الحالات الذهنية المقصودة حتـــى توصلوا للترددات الصحيحة. ويمكنهم توليد موجات صوتية محــددة بدرجــة دقيقة لدرجة أن الموجات أصبحت أدوات قوية ومعقولة لتغيير حالة عقلــك، و طريقة تعلم نصف التناغم، ومن خلال سلســلة غنيــة مــن الشــرائط فــإن المستمعين يستخدمون مصادر عقولهم في أقصى طاقاتها، بل ويمكن بعد ذلــك عمــل خرائــط فريــدة عــن طريــق اســتجابة العقــل لــهذه الـــترددات المختلفة. (١٥)

طريقة نصف التناغم تحسن من قدرات العقل في الفصل الدراسي

صدرت بعض المطالبات بطريقة نصف من التناغم الأبحــاث المســتقلة خاصة تلك الناتجة عن استخدامها في حقل التعلم، ففي دراسة أجراها الجيــش الأمريكي وجد أن الطلبة الذين يستخدمون طريقة نصـــف التنــاغم أظــهروا تحسنا بمقدار ٧٧,٨ في المائة من المهارات العصبية والحركية. بالإضافة إلى انخفاض التوتر وزيادة التحكم في النفس والأداء والحماس.

وقام أحد المعلمين في كلية مجتمع تاكوما في واشنطن بتجربة نصف التناغم على زملائه من الطلبة في مجالات تتعلق بالانتباه المركز. واستخدم طريقة نص التناغم في إطارات مختلفة في الفصل الدراسي من ضمنها الكتابة، والرسم، وعلم النفس، والخطابة، والفلسفة واللغات الأجنبية، والمجموعة التجريبية، استمعت للمحاضرات العادية بينما كانت أشرطة الصوت نصف المتناغمة تدار في الخلفية. وقد أوضحت النتيجة تفوق المجموعة التي كانت تستمع للموجات النصف متناغمة على المجموعة التي لم تكن تستمتع لتلك الأشرطة في جميع مجالات الامتحان بمعدل ١٠,٩ في المائة و كان ذلك للمعلم مستو عال إلى حد بعيد.

سر بناء العقل رقم ٧٦
تكنولوجيا الخلايا العصبية والعقل الخارق
تمنحك قدرة العقل

ليس بإمكان الموسيقى والأصوات أن تزيد من قوة عقلك فحسب، حيث يمكن عن طريق علم تكنولوجيا الخلايا العصبية وهي تقنيات خاصة بالمخ لزيادة قدرة عقلك عن طريق التحكم في الترددات والموسيقى التي تستمع إليها خلاياك العصبية، وهناك مجموعة من الأجهزة الميكروإلكترونية الشخصية القادرة على إحداث ذلك.

إن الفكرة بأكملها هي الاستفادة العملية مما يعرف عن العلاقة بين موجات المخ ، وحالاته ومن ثم القيام ببعض المعالجة للاثنين للحصول على النتائج المرجوة وتتم هذه المعالجة عن طريق ميكانيكية الدماغ والتي تعتمد على الميني كمبيوتر ومراكز التحكم المدارة بالأيدي.

احصل لنفسك على عقل مخطط وقدرة عقلية عن طريق وحدة القوة الكهربائية الحركية

كما هو معروف اسمها بالعقول المخططة، والتصرفات المعالجة عن طريق موجات الدماغ والحصول على المشاعر الإيجابية جميعها ضمن ما تعدنا تكنولوجيا الخلايا العصبية بتحقيقه. إن مجال "أجهزة التحكم في العقل" المتاحة والمتنقلة التي تعني (استخدام ترددات محددة من الضوء والصوت المبرمجة عن طريق العيون والآذان إلى العقل) قد بدأت في التبرعم.

وإذا أمكن الوثوق بالمتحدثين الرسميين عن رجال الصناعة، فإن أجهزة العقل يمكنها أن تضع التعليم المتطور والإبداع المتزايد وحتى الحد الأدنى من التواسط في متناول يدك، وفعليا عند لمس أحد أزرار مفتاح الميني كمبيوتر. إن التكنولوجيا الخاصة بالخلايا العصبية تعدك بأكثر من تزويدك بالخرائط أو حتى الوصول إلى فهم عقلك، فهي تقدم الانتقال من خلال *العقل الخارق*. [٢٢]

إن المزايا التي يقدمها الصانعون لأجهزة العقل الخاصة بهم مهمة إلى حد ما وتتضمن :

- إزالة التوتر.
- تحسين معدل الذكاء.
- تنشيط الذاكرة.
- حل المشاكل بصورة شاملة.
- التنبيه على إدراك بالوقت والمكان.
- زيادة الثقة بالنفس.
- تصحيح أنماط التنفس.
- تقليل المعوقات المنطقية.
- زيادة الإبداع.

- ▼ التركيز بعمق.
- ▼ التفكير بكامل قوة عقلك.
- ▼ تحسين النظر.
- ▼ زيادة سرعة التعليم.
- ▼ التوازن بين نصفي الدماغ.
- ▼ التخلص من حب الشباب.
- ▼ تقليل ضغط الدم العالي.
- ▼ تقليل الإحساس بالألم.
- ▼ التقليل من الإدمان.
- ▼ زيادة الثقة بالذات.
- ▼ توطيد العواطف.
- ▼ زيادة قدرات التعلم.
- ▼ تنمية الطاقة.
- ▼ تحسين الحالة المزاجية.

مراجعة سريعة للأجهزة الخاصة بالعقل

جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة The Cranil Electric Stimulation (CES) وهو جهاز لا يتجاوز حجمه مبراة القلم الرصاص الكهربائية بقليل، وهو يرسل تيارا كهربائيا ضعيفا (أقل من واحد ميلي أمبير) إلى المخ بمعدل منتظم من النبضات يبلغ ٠,٥ هرتز وأكثر وذلك وفقا لتعديلك.

توصل الأقطاب الإلكترونية لأذنيك بالصدغين حيث يمر خلالها تيار كهربائي ضعيف مباشرة إلى مخك، وبمجرد أن يدخل إلى نصفي مخك، يولد التنبيه الكهربائي حالات مخية مختلفة من بينها حالة الاسترخاء المرتفعة والوعي العميق، والاستعداد الهادىء والإحساس العام بالراحة وبحالة من النشوة.

إن جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة (CES) قد تم تطويره في الأصل كوسيلة للتحكم في الألم وتخفيفه عن طريق الشخص الذي يعاني من الألم، وأظهرت دراسات حديثة أخرى أن جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة في غاية الإفادة لحالات العلاج من أعراض الانسحاب عند التوقف عن تعاطي المخدرات، الاكتئاب والقلق النفسي والأرق، كما يستخدم جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة بنجاح في علاج حالات إعاقات التعلم بما فيها "حالات" عيوب التركيز "الناجمة عن إصابات الرأس".

بعد ثلاثة أسابيع من استخدام جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة يوميا فإن مجالات عدة من قدرة العقل قد استعيدت من بينها التركيز، والسرعة والإدراك، وفي بعض الحالات الأخرى التي تشمل فقدان الذاكرة ذات المدى القريب والناتجة عن إصابات الرأس فإن جهاز التنبيه الكهربائي للجمجمة قد حاز نجاحا باهرا.

إن تكنولوجيا أجهزة العقل مثل الحاسب الآلي تتغير بسرعة، وإليك بعض العينات من أجهزة العقل من نوع CES والمتوافرة بأسعار تتراوح ما بين ٤٠٠ دولار إلى ألف دولار.

١-*جهاز موفق موجات العقل رقم ٦* والذي اخترعه روبرت بيك في عام ١٩٨٣ وتم تعديله خمس مرات منذ ذلك الوقت. والذي يستخدم شحنات موضوعة على كل أذن عن طريق مشابك الكترودات ولقد أظهر البحث الطبي أن هذا الجهاز BT6 ذا التيار الضعيف يحفز سرير المهاد، ويحفز أو يستعيد نشاط إرسال الخلايا العصبية خلال ٤٠ دقيقة من الاستخدام.

إن الاستخدام الفعلي لجهاز CES له تاريخ طبي طويل وناجح في الغرب خاصة في علاج الإدمان عن الأدوية وأعراض التوقف عن شرب المسكرات، والاكتئاب، والأرق والصداع. و"لدينا تكنولوجيا جديدة من أجل تعزيز الوعي بسرعة وبأمان ودون أية أعراض

جانبية" كما يصرح بيك. فإن جهاز BT6 يحتوي على ٢٥٦ ترددا بما فيها ٧,٨٣ هرتز بالرنين الأرضي وهو ما يمكن حمله في جيب المعطف ، ولديه تأثيرات تعويضية على جهاز المناعة تظهر بعد استعمال لمدة شهر واحد.

٢-إن جهاز *"محدد سرعة الانطلاق ألفا بلس"* يتعامل مع عوالم التكنولوجيا النفسية الثلاثة مزج التيار الكهربائي مع المجال المغناطيسي والمؤثرات الصوتية والضوء.

ومدخل هذا التناغم الثلاثي يعطي مفهوم كما يقول كيث سيمون مخترع جهاز محدد سرعة الانطلاق لأنه "كلما زاد عدد قنوات الحواس التي تجري عليها التأثير في الجهاز الواحد فإنه من الأرجح أن يزداد تركيزك. إن الأمر يشبه رياضة التأمل؛ إلا أننا نستعمل أسلوبا أكثر تقنية للإبطاء بسرعة من طول موجات المخ. "إن جميع أنواع التأثيرات *يمكن* حدوثها ولكننا لا نستطيع أن ندعي وجود أي منها إلا بعد اكتمال جميع الأبحاث".

٣-جهاز ألفا ستيم CS وتم إنتاجه عام ١٩٨١ *حتى عام ١٩٩٢*، تفيد التقارير بأنه تم استعماله في أنحاء العالم أكثر من ١ مليون إنسان يجمع بين نظام جهازي TENS وجهاز نظام CES للإسراع من إزالة الألم، والتقليل من ألم الصداع النصفي وتحسين الذاكرة والتعجيل من الشفاء.

٤-جهاز *سيندمان* الألماني الصنع ينتج ترددات CES من ٠,٥ - ٥١٠ هرتز و ١٣ مزجا للترددات الهارمونية المعدة سابقة الإعداد.

٥-جهاز *نوستار* يستخدم مبدأ التغذية الحيوية ومبدأ التلقيم الاسترجاعي البيولوجي وذلك لوضع قطب كهربائي على عصابة للرأس لتعليم المستخدمين كيف يحدثون حالات التردد المرغوبة بداخل عقولهم في أقل من عشر جلسات مدة كل واحدة منها ٤٠ دقيقة.



درِّب عقلك

▼▼▼▼▼▼▼ ▼ ▼▼▼▼

كيف تدرب قوتك العقلية "وعضلاتك" لتشحذ خلاياك العصبية ؟

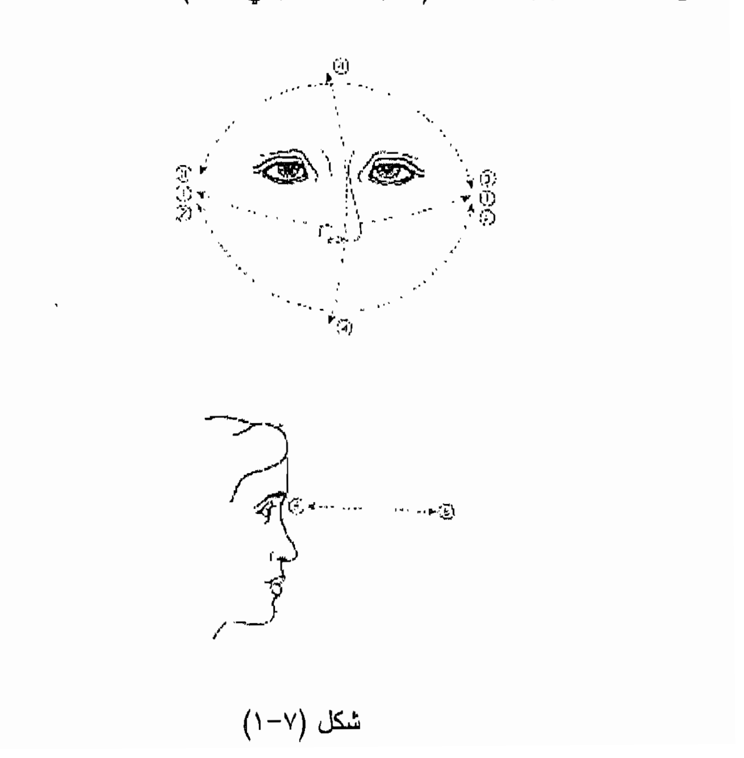
درِّب عقلك. وأخيراً وضعت حصان قوتك العقلية أمام العربة في موضعه الصحيح، والآن يمكن لتمارين بناء العقل أن تؤدي إلى نتائج أفضل عندما يتم أداؤها في بيئة معدة جيداً، وقد تم توضيح كيفية إعداد هذه البيئة من خلال أسرار بناء العقل في الفصول من الأول إلى السادس، وسوف تمنحك ممارسة القليل من هذه التمارين والتي يتضمنها هذا الفصل نتائج بعيدة المدى أفضل مما لو جربتها أولاً.

الآن وصلنا إلى تمارين عقلية حقيقية، تمكنك من البدء في بناء لياقتك العقلية. لقد تم وضع الأساس الملائم من خلال أول أسرار بناء العقل في الفصول من الأول إلى السادس بهذا الكتاب. وسوف تتنوع فوائد ممارسة أسرار بناء العقل في هذا الفصل؛ لأنك قد قمت بتجهيز أساس قدرتك العقلية من خلال الفصول الستة السابقة.

يمكنك الآن أن تعمل على بناء ذاكرتك، وتوسيع قدرتك العقلية لاستيعاب الكلمات والأعداد، وتحسين القدرات البصرية والتي يعتقد العديد أنها مفتاح الذاكرة بالإضافة إلى العديد من تمارين توافق القدرة العقلية.

سر بناء العقل رقم ٧٧
هناك قدرة عقلية في عينيك
كيف تراها

عموماً، تعتبر الطريقة التي تتحرك بـــها عينـــاك وكيفيـــة متابعتك للأشياء المحيطة بك هي سمة عمل المخ كوحدة واحدة. ولذلـــك فـــإذا قمت بعمل حركات معينة بالعين، يمكنك أن تحفز عقلك وتبني قدرة عقلية فـــي نفس الوقت. وإذا واجهتك صعوبات في استخدام عينيك في اقتفاء الأشياء، فـــإن هذا بدوره يوضح أن هناك انسداداً في مراكز معاملات المخ والتي تتدخل مـــع القدرة العقلية الطبيعية لمخك. (انظر الشكل البياني ٧-١)



شكل (٧-١)

والتمارين التالية هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك أن تعرف من خلالها ما إذا كانت عيناك لا تستخدمان قدرة عقلية قيمة أم لا.

- قم بإضاءة مصباح صغير في غرفة مظلمة أو داخل دولاب.
- أولاً : انظر إلى الضوء، ثم حرك عينيك بعيداً عنه ببطء سواء ناحية اليمين أو اليسار إذا كان متابعة الصورة التالية سلسة ومستقيمة، فلا توجد مشكلة وأما إذا كان متذبذبة وغير مستوية فيمكنك الاستفادة من اتباع التمارين.
- بعد ذلك، قم بتثبيت ضوء المصباح على خطاف.
- انظر إلى الضوء: ثم حرّك عينيك عبر الحائط الذي يقع خلف الضوء على شكل أقواس منحنية إلى أسفل من اليسار إلى اليمين، ثم خطوط مستقيمة من اليمين إلى اليسار، وبعد ذلك من اليسار إلى اليمين، ثم خطوط مستقيمة من أعلى إلى أسفل، بعد ذلك مدى قريب ثم مدى بعيد.
- أغلق عينيك، وتأمل في مسار ما بعد التخيل.
- هل ترى الخطوط مستقيمة ومتوافقة أم متذبذبة ومتقاطعة.

يمكن للمتابعة الجيدة أن تعني أداءً جيداً في المدرسة

تعتبر المتابعة الجيدة من عينك للصورة التالية أساس لياقة عينك. إذا لم تتمكن عينك من اقتفاء هدف متحرك بسلاسة وسهولة، كما في حالة المصباح، فربما يكون عقلك هو الذي يواجه صعوبات في أداء أنشطته، وقد حكى خبير القدرة العقلية وين ويجنر أنه عمل ذات مرة مع طفلة تبلغ من العمر ست سنوات وكانت تواجه مشاكل تعلم القراءة. فقام باختبار عينيها حيث طلب منها متابعة قمة ممحاة قلم رصاص بينما يقوم بتحريكها عبر مجال رؤيتها.

في البداية واجهت عيناها صعوبة في متابعة الهدف المتحرك، ولكن بعد دقائق قليلة استطاعت عيناها متابعة الحركات بسلاسة أكبر، وقد أمضى في تدريبها ١٠ دقائق في جلستين بلغت مدة كل واحدة منهما ٥ دقائق وهو يعيد تدريب عيني الفتاة بنفس الأسلوب، بعدها مباشرة كانت الطفلة قادرة على القراءة بمستوى طالب الصف الثالث. بينما اعترف ويجنر بأن التحول في متابعة العين نادراً ما يحدث بهذه السرعة، حيث يأخذ عموماً ساعات قليلة لتسجيل تحسين مفاجيء.

ويمكنك اتخاذ هذه الخطوات الفورية لتحسين قدرة عينيك على المتابعة وكذلك تحسين قدرة الجزء المشترك من عقلك في هذا النشاط الحيوي.

- سوف تحتاج إلى شريك من أجل هذا التمرين.
- خذ طرف القلم المستدير كنقطة متابعة. وركز على هذه النهاية.
- يجب أن يمسك شريكك القلم بعيداً عن عينيك بمسافة ١٨-٣٦ بوصة ثم حرك القلم طبقاً لإتجاهات المتابعة الخمسة المذكورة آنفاً.
- لأعلى ولأسفل، خط مستقيم من اليسار إلى اليمين، بعيداً أو قريباً على شكل قوس لأعلى ولأسفل من اليمين إلى اليسار والعكس.
- يجب على شريكك أن ينوع سرعة حركة القلم، يجب أن تبقى رأسك ساكنة وتقوم بمتابعة حركة القلم بعينيك فقط.
- لاحظ في أي من اتجاهات المتابعة الخمسة شعرت بتذبذب أو طرفت عيناك أو أجفلت أو واجهت صعوبات، ثم قم بالتمرن على هذا الاتجاه حتى تستطيع عيناك أن تتابع بسلاسة أكبر.
- قم بأداء هذا لتمرين لفترة لا تزيد عن ٣-٥ دقائق في المرة الواحدة.

٢- تدريبان آخران للعين لتقوية القدرة العقلية

١- *اللمس براحة اليد*: أنهِ هذه التمارين باستخدام أسلوب الاسترخاء، والذي قام بتطويره وليم باتس منذ عدة سنوات مضت. ويسمى تمرين *اللمس* براحة اليد، فإذا كنت مرتدياً نظارة فاخلعها.
ضع راحتي يديك حول عينيك على شكل كأس،أغلق عينيك، وثبت راحتي يديك على هذا الوضع لمدة خمس دقائق. حاول أن تنسجم مع الاسترخاء العميق مع الظلمة التي يمكن أن تراها وتشعر بها عيناك مغمضة.

٢- *النظرة الخاطفة* : يمكن استخدام علم دراسة الجهاز العصبي مع عينيك. هذا التمرين سوف يقوم بتشغيل ٨٠% من عقلك لمعالجة المعلومات المرئية بمعدل ١٠٠ مرة أسرع من السرعة العادية أو على الأقل أسرع مما اعتدت.

يمكنك أن تؤدي هذا التمرين في أي مكان - في منزلك، في الخارج، في المحل، في معرض الفنون، في المكتبة، في المطعم أو في متجر ما. ألق نظرة خاطفة على الغرفة وتوقف على أشياء فردية لا تزيد عن نصف ثانية.

- كل نصف ثانية، حرّك بصرك تجاه شيء جديد.
- قم بعمل نفس الشيء لمدة ثلاث دقائق، كرره مرتين كل يوم لمدة أسبوعين.
- كل نصف ثانية يستقبل عقلك معلومات مرئية جديدة، ويقدم النتائج إلى الوعي، كرسي، محمص الخبز، شعر أحمر، حذاء أزرق، نتيجة وهكذا .... إلخ.
- يمكن تقوية جهازك العصبي بشكل جديد من خلال هذا البرنامج

سر بناء العقل رقم ٧٨
لماذا ترى أن صفعة على وجهك
هي أفضل أداة للتذكير ؟

هناك مشهد لا ينسى في فيلم الشطآن حيث قامت الممثلة بيت ميدلر بصفع زوجها على وجهه قبيل نهاية مراسم الزواج، وكان من الطبيعي أن يسألها لماذا صفعته على وجهه، فأجابته "إنه أسعد يوم في حياتي وإياك أن تنساه".

وتوجد حكمة كبيرة في هذه الاستراتيجية البسيطة، هي أنك سوف تتذكر كل لحظة إذا سجلتها بتركيز عالٍ وهو بالضبط ما تفعله صفعة سريعة على خدك.

تكتيك اللقطة لتذكر الأشياء

تعتبر طريقة اللقطة إحدى تنوعات هذا التناول، وبغض النظر عما إذا كان معك كاميرا أولا فإنك تؤدي حياتك اليومية كما لو كنت تصور الأحداث الهامة التي تقع كل ١٥ دقيقة، وتقوم بتسجيل كل لحظة وكل حوار وكل حدث عائلي صغير في ذاكرتك عن طريق أخذ صورة عقلية له، وبينما تلتقط الصورة تقول لنفسك: أنني أرسل هذا المشهد للذاكرة وأنا مدرك أنني أرسله إليها (إلى الذاكرة).

الأسلوب العاطفي للتذكر

هناك أساليب أخرى شبيهة بتلقي الصفعة،وفيها يتم ربط معلوماتك بأفكار حسية أو مرئية.

أعط لهذه المعلومات مضمونا ، بمعنى حدد لها صفة أو وزنا عاطفيا، ووضح ما هو مميز ومختلف وبارز في هذه المعلومات، ثم أنظر إذا ما كانت تتعلق بحياتك الشخصية أولها أهمية أو ارتباط شخصي. كررها لنفسك عدة مرات لتقوي الانطباع قم بعمل هذا في بداية ونهاية جلسات بناء الذاكرة. بمعنى، إذا كان هذا جزءا مهما من المعلومات كرره في بداية الجلسة، ثم كرره قبيل انتهائك.

اكتشاف الأسباب الخفية وراء عدم رغبتك في التذكر

أعترف بأن أسرار بناء العقل سوف تعطيك العديد من الأساليب والتقنيات لتحسين ذاكرتك، ولكنني أود أن أقول لك رأيي بصراحة وهو أن القلق الشديد على الذاكرة والخوف من فقدانها مبالغ فيه.

عندما تصل إلى الجزء الخاص ببناء العقل داخل الذاكرة، فإنك ستكون قد اتخذت خطوات عديدة والتي من الطبيعي سوف تحسن من قدرتك على تخزين المعلومات في الذاكرة واستدعائها.

وكما عرفت في الفصول السابقة، تتداخل العديد من أنماط الحياة التي تعيشها مع الحيوية والمعدل الطبيعيين لذاكرتك. استبعد هذه الأشياء، وضع مكانها العادات والأشياء التي تحسن من ذاكرتك وبذلك تكون عضوا في رابطة أصحاب الذاكرة الحادة.

ضع في اعتبارك، أن هناك عددا من العوامل التي يمكن أن تتداخل مع القدرة الطبيعية لذاكرتك، وقد لمسنا بالفعل العديد منها في هذا الكتاب، ولكنني سأقوم بمراجعتها بسرعة. فإذا كنت تعاني من الزهايمر أو أي شكل من أشكال عن الشيخوخة فإن ذاكرتك لن تعمل كما كانت في الأيام السابقة.

توجد مشاكل عضوية أخرى تتداخل مع الذاكرة وهي تتضمن الزهري والتهاب الدماغ، والالتهاب السحائي، ومشاكل الأيض، والاختلال الكيميائي الحيوي في جسدك، وهبوط بالقلب الاحتقاني، والأمراض المزمنة مثل أمراض عضلة القلب، والبرد، والأنفلونزا، والتهابات الأذن، والتهاب الشُعَب الهوائية.

يجب أن تعرف أنه بإمكان العديد من الأدوية التقليدية التي يصفها الطبيب والتي يصفها المجربون التأثير على عمليات الذاكرة، ومن المهم الإشارة إلى أنك إذا كنت تعاني من مشاكل غير مشخصة في الرؤية (مثل بصر الشيخوخة وهي قصر النظر) أو مشاكل السمع فإن هذا حائل أمام جمع المعلومات وتخزينها في الذاكرة، وتوجد عوامل أخرى لضعف الذاكرة تتضمن الدوار وعدم ممارسة التمارين وتناول المشروبات الكحولية والتدخين.

أنت تتخذ موقفاً – ولهذه الأسباب أنت لا تتذكر

هناك عوامل نفسية يمكن أن تتداخل مع قدرتك على التذكر. أحد أبرز هذه العوامل هو الموقف أو المفهوم الشخصي. فإذا اعتقدت أنك لا تستطيع تكر شيء أو موضوع يصبح هذا الاعتقاد إرضاءاً ذاتياً وتنس هذا الشيء.

إذا اعتقدت أن ذاكرتك ضعيفة، فإن موقفك هذا يعمل على إضعاف القدرة العقلية القوية. كذلك يضع الإحباط والضغط القلق عقبات أمام القدرات الطبيعية للذاكرة.

لقد قمت بتشجيعك من خلال هذا الكتاب، أولا على إزالة معوقات القدرة الطبيعية لعقلك وبعد ذلك تضيف الممارسات التي تقوي القدرة العقلية. تقوم العديد من الكتب التي تناقش موضوع الذاكرة بوضع العربة أمام الحصان. لأنهم يعطوك نصائح كثيرة لتحسين ذاكرتك لكنهم لا يعرفونك أبدا كيف تزيل العقبات الخفية التي تجعل ذاكرتك أقل من الممتاز.

لماذا تعتبر المفكرة أفضل جهاز للذاكرة (وسيلة للتذكير) ؟

دعني أخبرك سراً. إنني أتمتع بذاكرة جيدة وهـي لا تخذلنـي عـادة. وأستطيع تذكر أسماء ووجوه ممثلي السينما الذين ظهروا في عدد كبـير مـن الأفلام المختلفة وغالباً ما أتمكن من تذكر ما يجب عمله من مـهام. كالتسـوق أو إذا كان لدي أجتماع أو محاضرة أقوم بإلقائها.

إذن ما هو التكنيك الذي أتبعه ؟

أولاً : *اهتم* بالمعلومات المقدمة إلى.

ثانياً : أقوم بعمل قوائم.

ثالثاً : أقوم بتدوين عدد وافر من *المذكرات*.

رابعا: أحتفظ *بمذكرة دائمة* خاصة بالأحداث المهمة أو الأفكـار المثـيرة أو بمقابلاتي مع الناس.

خامسا: أحتفظ *بفهرس* للأسماء والعناوين وأعياد الميلاد والذكريات.

سادسا: أقوم بإدخال المواعيد والموضوعات في مفكرة المكتب *المكونـة* من صفحتين.

وبهذه الطريقة لا أحتاج إلى تذكر الكثير، فكل ما يجب على تذكره هـو استثارة هذه الأوراق، على أية حال ماهو الفرق بين أن أضع هذه المعلومـات في الذاكرة قصيرة المدى وبين أن أتذكر كتابتـها وأحتفـظ بـها فـي قوائـم أو فهرس تليفون أو مفكرات أو مذكرات يومية؟

كن مستعدا في المقام الأول لتذكر الحدث أثناء وقوعه

أعط نفسك فترة راحة ولكن كن صريحا مع نفسك، ففي بعض الأحيـان توجد أسباب وجدانية لعدم رغبتك في تذكر شيء أو وجه شخص ما. حاول أن

تكتشف ما إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لك، وإلا فإنك تقوم بدفع صخرة إلى قمة التل.

إذا كنت لا تستطيع تذكر الأشياء، قم بكتابة الكثير من المفكرات لنفسك. وفي المرة القادمة عندما يمر أمامك شيء مهم، أعطه المزيد من الانتباه والتقط له صورة ذهنية، واصفع نفسك، وارفع صوتك كما لو كنت مذيع أخبار كن مستعداً في المقام الأول لكي تتمكن من التذكر بعد ذلك.

إذا كنت على وشك أن تحتفظ بشيء مهم في ذاكرتك، فيجب عليك أن تهدأ وتراقب تنفسك، خذ خمس دقائق لتهد ثم قم بممارسة أسرار بناء العقل رقم ١٢ ، ١٣، ٤٠، ٤٢. وذلك لتحسين الهدوء الداخلي – الانتباه الخارجي، ويطلق علماء الأحياء على هذه العملية حالة *التعلم* والسلوك غير المستقل.

إذا كنت في حالة هدوء وتركيز عند دراسة موضوع أو تخزين مادة في الذاكرة، فإن كل ما تحتاج إليه هو نفس الحالة العقلية لكي تستطيع استدعاءه بسهولة. فيما بعد، بمعنى أن إعداد أفضل حالة عقلية وجسدية لقدرة العقل هي أفضل ما يمكنك عمله لتحسين ذاكرتك، وسيكون *تنفسك الهادئ و الانتباه المركز* أكثر الأدوات التي تعتمد عليها الذاكرة.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٤
نشأة ومستقبل مقياس الذكاء
الجزء الأول

تقاس الطريقة التي تفكر بها في قدرتك العقلية على أساس IQ أو مقياس الذكاء. ولكن من أين يأتي هذا المقياس وكيف يعمل، وهو يخبرك بالفعل أي شيء محدد عن مستوى الذكاء الذي قد تصل إليه ؟

من الناحية الفنية يعتبر مقياس الذكاء نتيجة أو رقم مقارن والذي يشير إلى مستوى ذكاء الشخص بالنسبة لسنه بالمقارنة بالأشخاص الآخرين عن نفس

أو الجماعة الاجتماعية. وطبقاً لعلماء نفس الطفل الذين ابتكروا مقياس الذكاء، فإنك تأخذ العمر العقلي للشخص وتقوم ١١١١٠٠٠٠٠ بقسمته على عمره الزمني (يحسب لمن أقل من ١٤ سنة ثم يضرب هذا الرقم في ١٠٠ لحذف النقاط العشرية).

أكثر اختبارات الذكاء شهرة هو ستانفورد بينت وقد طور و استخدم لأول مرة في فرنسا عام ١٩٠٥. في ذلك الوقت طلبت الحكومة الفرنسية من اثنين من علماء النفس وهما تيودور سيمون وألفريد بينت ابتكار اختبار يميز بين الأطفال الذين يتعلمون ببطء والأطفال الذين يتعلمون بشكل طبيعي، والفكرة عبارة عن اكتشاف معدل مستوى التعلم عند الأطفال في كل الأعمار العقلية المختلفة. وقد أدخلت عليه بعض التحسينات ليتضمن ١٢٩ قسماً.

وبمرور السنوات تم تنقيح الاختبار بالإضافات المهمة للويس تيرمان وهو أستاذ في جامعة ستانفورد عام ١٩٦٠ لذلك اتخذ الاختبار الاسم الحالي ستانفورد-بينت ويقوم بعمل اختبار للأطفال من سن سنتين وحتى سن ٢٣ سنة، في موضوعات مثل المفردات، وعلم الحساب، والذكاء، وقوة الذاكرة، وتفهم التناظرات المتناقضة، وتكوين الجمل، والاتجاه، وبناء الجمل، وقلب الأعداد، وتوفيق الأضداد وإدراك الاختلافات الأساسية والمواد الشفوية والمنطقية الأخرى.

والآن وبعد مرور أكثر من تسعين عاماً على ابتكار اختبار ستانفورد-بينت، فإن علماء النفس يعتمدون عليه ليتعرفوا على اختبار قياس الذكاء الخاص بالأطفال الطبيعيين والمتأخرين وحادي الذكاء.

وفي عام ١٩٤٩، ظهر اختبار مقياس ذكاء آخر يسمى مقياس ذكاء وكلر للأطفال، ولكن مدى هذا الاختبار محدود للغاية، لأنه مقصور على الأطفال القوقازيين الذين ينتمون لأسر يعمل أباؤها في تسعة مجالات محددة، وقد تم إعادة تسمية الاختبار باختبار ذكاء ويكلر للبالغين أو WAIS وقد تم توسيعه

ليعكس اختبارات ذكاء الأطفال من الجماعات الاجتماعية والخلفيـــات العائليـــة الأخرى.

وعلى الرغم من ذلك فلا يزال مقياساً ستانفورد-بينت و WAIS موضــــع نقد بسبب كونهما مضللين ولا يمكن الاعتماد كلية على معاييرهما. وفي الواقـع أوضح علماء النفس أن نتائج مقياس الذكاء للطفل الواحـــــد يمكـــن أن تتنـــوع بمقدار من ٢٠-٣٠ نقطة في اليوم أو الأسبوع بناء على الظـــــروف النفســية والصحية للطفل. إذن من الذي يستطيع أن يقول إن مقياس الذكاء لطفلك البـــالغ من العمر ثماني سنوات يبلغ ١١٠ أو ١٤٠ ؟ إن هذا يعتمد على ما يشعر بـــه الطفل عندما يخضع للاختبار.

سر بناء العقل رقم ٧٩
تحدث إلى جانبي عقلك
وقم بتوحيد نصفي الكرة المخية

عرف المحامي والكاتب الأمريكي أوليفروينـــدل هولمـــس خلال القرن التاسع عشر "بسيد مائدة الإفطار". ذات مرة اقترح طريقة ممتـــازة لزيادة القدرة العقلية وهي التفكير في عشر "أفكار مستحيلة" قبل الإفطار، وفـــي الوقت الحالي تبنت جين هوستون إحدى أشهر أساتذة العلوم الإنسانية نصيحـــة أفكار د. هولمس بأن جعلت المشاركين في ورشة العمل الخاصة بها يبـــدو أن يوم أجازتهم بإخبار بعضهم البعض "ثلاث إدعاءات خيالية".

الفكرة، بالطبع عبارة عن توسيع للعقل عن طريق إعادة ابتكار الواقـــع. والفكرة من وراء هذا التمرين هي توحيد العديد من وظائف المخ في نصفـــي المخ الأيمن والأيسر مثل الكلمات والصور والأحاسيس والعواطـــف والأرقـــام والمفاهيم المقدسة.

سوف يستغرق تمرين إيقاظ العقل حوالي خمس وعشرين دقيقة. وسوف تعمل هذه التمارين بشكل جيد إذا سجلت هذه التعليمات على شريط تسجيل لذلك يتسنى لك الاستماع إلى الشريط دون مقاطعات وعيناك مغمضتان.

زيارة عقلك من الداخل، من اليسار إلى اليمين

- ▼ اجلس باسترخاء في كرسي بحيث يكون ظهرك مستقيماً وقدماك على الأرض، واخلع حذاءك ونظارتك وأغمض عينيك.
- ▼ تنفس بهدوء وببطء وانتبه لنفسك، وراقب ارتفاعه وانخفاضه ثم قم بأخذ شهيق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء والهدوء.
- ▼ ركِّز على الجزء الأيسر من مخك، وأغلق عينك اليسرى، وابق على هذه الحالة، وانظر إلى أسفل، ثم إلى أعلى، ثم إلى اليمين ثم إلى اليسار ثم أدرها في اتجاه الساعة، ثم في عكس اتجاه الساعة.
- ▼ ركِّز على الجانب الأيمن من مخك وعينيك اليمنى مغلقة.
- ▼ احتفظ بعينك مغلقة وانظر لأعلى ولأسفل ثم إلى اليسار، ثم إلى اليمين وبعد ذلك أدرها في اتجاه الساعة ثم في عكس اتجاه الساعة.
- ▼ ثم استرخ وابق عينيك مغلقتين، وضع راحتي يديك فوقهما لتسهيل الاسترخاء لمدة ثلاث دقائق.
- ▼ أبق عينيك مغلقتين، وركِّز انتباهك على الجانب الأيسر من مخك لمدة عشر ثواني ثم تحول إلى الجانب الأيمن، وابق على هذا الوضع لمدة عشر ثواني.
- ▼ كرِّر التمرين. هل تلاحظ أي اختلاف في الشعور أو الرضاء أو التركيز عندما تقوم بتغيير نصفي المخ إلى الخلف وإلى الأمام ؟ هل تجد سهولة في التركيز على أحدهما أكثر من الآخر ؟
- ▼ أبق عينيك مغلقتين وتصور أو تخيل المواد التالية بالتبادل على جانبي المخ، المخ الأيسر الرقم١ ، المخ الأيمن الحرف A، الجانب

الأيسر، رقم ٢، الجانب الأيمن،الحرف u، الجانب الأيسر، الرقم٣، الجانب الأيمن الحرف ج.

- استمر في هذا حتى نهاية الحروف الأبجدية وحتى تصل إلى رقم ٢٦.

والآن قم بعمل هذه السلسلة من التصورات عن طريق عكس العمل وذلك بالتغيير من النصف الأيسر إلى النصف الأيمن، وبعد كل صورة. اتركها حتى تتلاشى قبل القيام بما يلي :

- اليمين، اثنان يتزوجان.
- اليسار، محجبات يسرن نحو المسجد.
- اليمين، إعصار يجتاح مدينة ساحلية.
- اليسار، ذرة.
- اليمين، مجرة نجوم.
- اليسار، شجرة تفاح ذات زهور بيضاء.
- اليمين، فروع شجرة مغطاة بالثلج.
- اليسار، شروق الشمس
- اليمين، غروب الشمس.
- اليسار، غابة استوائية.
- اليمين، قمة حبال تغطيها الثلوج.
- اليسار، سيرك ذو ثلاثة حلبات.

أنشطة تخيلية -تحدث جميعها داخل رأسك ؟

والآن انتقل إلى الصور التي تتطلب منك تخيل الإحساس المستخدم والتحرك من الجانب الأيسر إلى الجانب الأيمن للمخ:

- اليمين، الشعور بضباب كثيف على وجهك.

- اليسار، تسلق الصخور مع أنفاس متلاحقة.
- اليمين، لمس جلد الطفل.
- اليسار، وضع يدك في طين دافيء.
- اليمين، صنع كرات الثلج يديك العاديتين.
- اليسار قطعة حلوى بيديك.
- اليسار، سماع صوت محرك ناري.
- اليمين وخز الوسادة.
- اليمين، سماع صوت صراصير الصيف.
- اليسار، سماع صوت تشغيل السيارة.
- اليمين، سماع شخص يغني بصوت مرتفع.
- اليسار، سماع صوت اصطدام الموج بالشاطيء.
- اليمين، سماع صوت قرقرة معدتك.
- اليسار، استنشاق عبير شجر الصنوبر.
- اليمين، استنشاق رائحة البن المحمص.
- اليسار، استنشاق رائحة عوادم الجاز.
- اليمين، استنشاق رائحة الخبز.
- اليسار، تذوق تفاحة ناضجة.

عبور الجسر بين نصفي المخ

- أبق عينيك مغلقتين. استخدم عينك اليسرى لرؤية ما بداخل عقلك الأيسر، كما لو كنت تستكشفه بالبطارية.
- قم بعمل نفس الشيء مع عينك اليمنى ونصف مخك الأيمن.
- استخدم عينك اليسرى لمتابعة المثلثات داخل نصف مخك الأيسر، ثم تابع المستطيلات وأخيرا النجوم. قم بعمل نفس الشيء بعينك اليمنى في عقلك الأيمن.

- قم بعمل سلسلة من الدوائر المركبة فوق بعضها داخل نصف مخك الأيسر، تخيل أن هذه الخطوة الدائرية تطلق ضوءا داخل هذا النصف.
- قم بعمل نفس الشيء في عقلك الأيمن.
- الآن استخدم كلتا العينين وهما مغلقتان، وذلك لعمل دوائر في مركز جبهتك ورأسك، في الجسم الجاسر والذي يربط بين نصفي المخ.
- من هذه النقطة، قم بتكبير دوائر الضوء لتشمل كل عقلك، ثم قم بعمل دوائر كبيرة داخل عقلك، وببطء شديد قم بتصغيرها أكثر وأكثر حتى تصبح الدوائر نقطة بين عينيك.
- ركز انتباهك، وتنفسك على هذه النقطة في عقلك .

الأشجار والقيثارة والصقور

- تخيل أن هناك شجرة تنمو في منتصف جبهتك من هذه النقطة.
- تخيل أن هناك قيثارة ذهبية في نصف مخك الأيسر وطبلة في نصف مخك الأيمن.
- قم بإزالة هذه الصور، وتخيل صقر في الجانب الأيسر وكناريا في الجانب الأيمن. انظر إليهما في وقت واحد ثم دع الصورة تتلاشى.
- ركز انتباهك على نصف مخك الأيسر، وحاول تخيل شكله وطياته في مادة الدماغ السنجابية.
- الآن اشعر بالجانبين في وقت واحد، بكل عقلك. كن على وعي ببلايين خلايا المخ التي تتحدث مع بعضها البعض، وترسل رسائل، والومضات الكهربائية و كيماويات المخ.
- اشعر بأن تركيزك الشديد قد جعل هذا النشاط الإبصاري الكبير ممكنا.

- قم بالربط بين تنفسك وعقلك. الشهيق يؤدي إلى تمدد مخك والزفير يؤدي إلى انقباضه، ومع كل نفس يتغذى مخك وقدرتك العقلية بالأكسجين.

بناء خلايا مخية جديدة في الجهاز العصبي

- حان الوقت الآن للتحدث مع عقلك مباشرة. أخبره أنك تريد منه توفير المزيد من الخلايا المخية، ومنحك المزيد من الشجيرات العصبية التي تربط ما بين الخلايا، والتي ستعطيك المزيد من القدرة العقلية والتفكير السريع وقدرات عقلية أكبر.

- امنح عقلك الفرصة للإجابة بأية طريقة يختارها.
- افعل هذا بينما تقوم بوضع راحتي يديك على بعد بوصات قليلة من جبهتك والمس "أو دلك" مجال الطاقة لقدرتك العقلية، جربه لمدة من ثلاث إلى خمس دقائق.
- استرخ وواصل التنفس بهدوء لمدة دقائق معدودة ثم افتح عينيك.
- سوف تشعر بالاسترخاء والنشاط وربما تتخذ موقفاً جديداً تماماً من مشاكل العالم التي تحملها فوق كتفيك كل هذه السنوات.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٥
كيف يتعايش نصفا عقلك معاً ؟

نصف المخ الأيمن ونصف المخ الأيسر، كم يبلغ عدد العقول لديك؟ إننا غالباً ما نسمع أن الشخص إما أن يكون لديه مخ أيسر تماماً أو أيمن وفي كلتا الحالتين غالباً ما يقر الشخص بهذا المعنى – وبالطبع نحن

لدينا مخ واحد، ولكن طبقا لما قرره علماء المخ، يبدو أن الوظائف العقلية المختلفة توجد في قطاعات (أو أقسام) مختلفة من المخ.

يطلق العلماء على هذه الحالة تقسيم وظائف المخ، بمعنى أن القدرات العقلية المختلفة تقسم إلى جانبين إما إلى النصف الأيمن أو الأيسر. ومن المعروف أيضا أن نصفي مخك غير متساويين بيولوجيا، وفي الواقع أنهما غير متساويين طبيعيا من ناحية الشكل والوظيفة.

ويتمتع النصف الأيسر بالكثير من مادة الدماغ السنجابية، وجاذبية أكبر تحديدا وبفص خلفي أكبر، أما النصف الأيمن فإنه أثقل وله فص أمامي (أو وجهي أكبر، ويظهر حجم جمجمة داخلي أكبر؛ ولهذا السبب يكون عدم *تساوي العقل* سمة طبيعية لعقلك. (٤)

على سبيل المثال أظهرت دراسات موجات المخ (EEGs) خاصة بأداء المهام المختلفة أن اختلاف وظيفة نصفي المخ واضحا تماما، بينما كانت الموضوعات تعمل على مهمة تتطلب وحدة التصور والمكان، أظهرت موجات المخ أن النصف الأيسر كان خاملا، في حالة استرخاء كهربائي وعندما تغيرت الموضوعات من الأنشطة في كتابة خطابات كانت موجات المخ في النصف الأيمن خاملة.

تشريح سر القدرة العقلية

يبدو أن الصفات الأساسية لوظائف المخ مثل التوجه التصوري - المكاني والنشاطي التحليلي الشفوي تتمركز في كل من نصفي المخ.

النصف الأيسر: أنشطة القراءة، والكتابة، والرياضيات، ومهارات الأرقام والحسابات واللغة المنطوقة، ومهارات اللغة والمهارات العلمية، والتفكير والتخطيط والعمليات المنطقية، والتحكم في اليد اليمنى تحدث جميعها في النصف الأيسر من المخ.

النصف الأيمن: يتمتع النصف الأيمن من عقلـــك بـــالوعي الموســيقي و التكوين المكاني والذكاء الفني والتفكير الخـــاص والتخيـــل، ونفـــاذ البصـــيرة والحدس والإدراك ثلاثي الأبعاد والتحكم في اليد اليسرى، ويوجد لديـــك فـــي النصف الأيمن مركز للأشكال الهندسية والدوارة وخريطة العمل العقلية وكـــل مظاهر المفهوم المكاني.

الرابطة بينهما: يرتبط نصفا مخك من خلال الجسم الجاسيء وهو عبـــارة عن حزمة سميكة تتكون من ٢٠٠ مليون من الألياف العصبية ولونها أبيـــض وطولها من ٤-٦ سنتيمترات، والجسم الجاسيء هو جسر الاتصال المباشر بين النصفين، وهو نوع من الموانع التي تمنع التحفيز الكهربائي من عبور النصفين وإفساد وظيفة المخ، وتنشأ جميعا من ٢٠٠ مليون ليف عصبي مـــن نصـــف واحد وتتجه تلقائيا إلى العكس.

في مخ المرأة عشرون مليون من الألياف العصبية أكثر

قرر علماء الأحياء أن هناك اختلافات مميزة بين الجسم الجاسيء (وهـــو كتلة الألياف العصبية) التي تصل بين الجسمين نصف الكرويلين للمخ، عنـــد الذكور والإناث، حيث يكون متوسط حجم الجسم الجاسيء أكبر بنســـبة ١٠% عند النساء وينمو عند النساء، لثلاث سنوات أسرع منه عند الذكورة، وغالبـــا بين سن ٩-١٢ سنة، ويقتضي اختلاف الحجم احتمال احتواء الجسم الجاســـيء عند النساء على ٢٠ مليون من محاور الألياف العصبية أكثر من الذكور.

بالإضافة إلى ذلك فإن مثيرات العقل تسافر (تسير) في الجسم الجاســـيء للمرأة بنسبة من ٥-١٠% أسرع منه عند الرجل، مما يعنـــي أنـــهن يعـــالجن المعلومات وينتجن الحلول للمشاكل العقلية أسرع من الرجال.

سر بناء العقل رقم ٨٠
لقاء داخل عقلك مع نصفي المخ

إليك تمريناً يساعدك على التعرف على نصفي المخ والتعرف على القسم الذي تنتمي إليه.

هل تفضل استخدام المخ الأيسر (الشفوي / التحليلي / العقلي) أو المخ الأيمن (الرؤية / المكان / الحدس) ؟ اختر إجابة واحدة لكل سؤال. [٦]

١- في رأيك هل أحلام اليقظة (أ) مضيعة للوقت. (ب) طريقة ظريفة للاسترخاء. (جـ) تساعد على حل المشاكل والتفكير الإبداعي. (د) طريقة جيدة لتخطيط مستقبلك.

٢- ما هو موقفك من الأحاسيس ؟ (أ) تكون أحاسيسك قوية وتتبعها. (ب) لا تترك تتبع أي أحاسيس تأتي إلى عقلك. (جـ) ربما يكون لديك إحساس لكنك لا تثق فيه (د) لابد تكون مجنون لتبني قراراً على مجرد إحساس.

٣- عندما يتعلق الأمر بحل مشكلة هل (أ) هل تتأمل وتفكر فيها أثناء سيرك مع صديق. (ب) تقوم بتحديد مدى نفع بدائل وتحدد الأولويات وتأخذ أهمها. (جـ) تلجأ إلى تستشير الماضي بتذكر أسلوب معالجتك لموقف مشابه من قبل. (د) تشاهد التلفاز وأنت تأمل أن المشكلة ستنتهي.

٤- خذ لحظة لتسترخي، ضع الكتاب جانباً، أغمض عينيك وضع يديك على ركبتيك (حِجْرك)، إحداهما فوق الأخرى، أيّ منهما تتجه إلى أعلى؟ (أ) يدك اليمنى. (ب) يدك اليسرى. (جـ) ولا واحدة منهما لأنهما متوازيتان ؟

٥- هل هدفك موجه (أ) صح (ب) خطأ.

٦- عندما كنت في المدرسة، هل كنت تفضل الجبر أم علم الحساب ؟ (أ) صح (ب) خطأ.

٧- عموماً، أنت شخص منظم جداً، حيث تحب وضع كل شيء في مكانه المناسب وهناك نظام لعمل كل شيء (أ) صح. (ب) خطأ.

٨- عندما يتعلق الأمر بالقراءة أو الكتابة أو التعبير عن نفسك من خلال الكلمات هل تقوم بعمل هذا بشكل جيد ؟ (أ) صح (ب) خطأ.

٩- عندما تكون في حفلة هل تجد نفسك طبيعياً عندما تسمع أكثر مما تتحدث ؟ (أ) صح (ب) خطأ.

١٠- إنك لا تحتاج إلى النظر في ساعتك لتقول كم من الوقت قد مر بالضبط (أ) صح (ب) خطأ.

١١- عندما يتعلق الأمر بالرياضة ، فإنك بشكل ما تؤدي بصورة أفضل مما تتوقع من ناحية كمية التمرين وقدراتك الطبيعية (أ) صح. (ب) خطأ.

١٢- إذا كان الأمر يتعلق بالعمل، فإنك تفضل أن تعمل بمفردك (أ) صح (ب) خطأ.

١٣- إنك تتمتع بذاكرة فوتوغرافية للوجوه (أ) صح. (ب) خطأ.

١٤- إذا كان لك أسلوبك الخاص، فإنك ستزين منزلك، وتقوم بعمل رحلات وتغير البيئة المحيطة بك (أ) صح. (ب) خطأ.

١٥- عندما تتعرض للمخاطر تكون منظماً مثل جيمس بوند (أ). نعم (ب) لا.

كيف تسجل لنفسك (أ) ١، (ب) ٥، (جـ) ٧، (د) ٩، ٢ (أ) ٩، (ب) ٧، (هـ) ٣، (د) ١، ٣ (أ) ٧، (ب) ١، (جـ) ٣، (د) ٩، ٤ (أ) ١، (ب) ٩، (جـ) ٥، ٥ (أ) ١، (ب) ٩، ٦ (أ) ١، (ب) ٩، ٧ (أ) ١، (ب) ٩، ٨ (أ) ١،

(ب) ٧، ٩ (أ) ٦، (ب) ٣، ١٠ (أ) ١، (ب) ٩،١١. (أ) ٩، (ب) ١، ١٢ (أ) ٣، (ب) ٧٠ ١٣ (أ) ٧، (ب) ١، ١٤. (أ) ٩، (ب) ١، ١٥ (أ) ٧ ، (ب)٣.

بعد جمع إجمالي النقاط اقسمها على خمسة عشر لتحسب نتيجة النصف الكروي للمخ، كلما أحرزت أرقاما أقل كلما كان مخك الأيسر هو الذي يعمل، وكلما أحرزت نقاطا أكثر فإن المخ الأيمن هو الذي يعمل. على سبيل المثال، إذا كانت النتيجة (١) فإن مخك الأيسر محترف من الدرجة الأولى، ومن ناحية أخرى إذا كانت النتيجة ٨ فإنك تتمتع بمخ أيمن وحدس فائق. وإذا كانت النتيجة ٥ فإن هذا يعني أن الجسم الجاسيء عندك موحد وهناك مرور منظم بين نصفي مخك الكرويين.

نصفا المخ هما مفتاح القدرة العقلية

دعني أضف مادة أخرى مهمة عن النصفين الكرويين للمخ. حيث أعلن علماء الأعصاب أن لكل واحد من نصفي مخك موجة مخية مميزة، وعلى الصعيد العملي فإن هذا يعني أن تردد EEG في النصف الأيسر لا يتصل دائما بتردد النصف الأيمن، ويمكن تشبيه نصفي المخ بأنهما سفينتان تمران ليلا.

ولا يظهر المخ بطريقة طبيعية درجة عالية من الاتصال بين نصفي المخ، ولكن عندما يفعل، وفي ظل ظروف خاصة، تنشأ عنه نتائج رائعة: قدرة إبداعية عالية وبصيرة نافذة وتعلم سريع وإراحة جسدية وسلام داخلي و تأملية، وعندما تكون موجات المخ في كل من النصفين مقصورة على ما هو شائع، تنشا حالة تسمى entrainment (يطلق عليها البعض التزامن) وهي عبارة عن موجتين تصطدمان ببعضهما كما يقول مهندسو الإلكترونيات.

سر بناء العقل رقم ٨١
توجد طريقتان للتوافق العصبي مع ما تدرسه

وطبقا لخبير القدرة العقلية ويـــن ويجــنر، إذا أردت أن تتعلــم بشــكل أفضل، فيجب عليك أن تزيد *الاتصال العصبي* على المادة التي تحــاول تعلمــها، ولعمل هذا يدرس ويجنر طريقة تسمى طريقة التدوين. أفترض أنـــك تحضـــر محاضرة، وتنتبه إلى ما يقوله المتحدث.

طريقة التدوين

باستخدام أذن واحدة لسماع المغزى العام لكلام المتحدث، ركـــز بـــاقي انتباهك على الكتابة بمعدل سريع دون توقيف للأفكار التي تتعلق بالموضوع.

قم بعمل هذا لمدة من ٥-١٥ دقيقة دون تكرار نفســك مــع الاحتفــاظ بكتابتك عن نفس خط موضوع المحاضرة. ولا يـــهدف هــذا التمريــن غــير العادي إلى إهانة المتحدث بتجاهله ولكن هدفه التعرف علـــى الكنــوز الخفيــة للبصيرة والتي قد لا تكون متاحة بداخلك.

في الواقع، يدعو ويجنر القراء في كتابه إلى freenote التدوين، أثنـــاء القراءة بالكتابة بسرعة على هوامش وداخل غلاف الكتاب باستجابة إلـــى مـــا يواجههم في الموضوع.

هذا التمرين بداخلك إلى اتصال عصبي مباشرا ووثيـــق بالمـــادة التـــي تستذكرها ويضع التعليق النقدي والأفكار البارعة المفاجئة المستقلة التي يوحـــي بها الكتاب في علاقة وثيقة مع مادة الكتـــاب، والــذي يــؤدي إلـــى تحفــيز ومساعدة الذاكرة.

وكلما عبرت عن ما تفهمه بصوت عال أو بالكتابة الفورية، كنت أقـــدر على الفهم. وبالمثل، سوف تتعلم بشكل أفضل عندما يكون التعلــم، اســترجاعا

لأنشطته، وفي هذه الحالة تحدث عملية التعلم من خلال الملحوظات الحرة التي تأخذها من معلومات شخص آخر.

كتابة المذكرات بالإضافة إلى الملاحظات البارعة

التدوين نوع آخر من الملاحظات الحرة. افترض أنك في نفس المحاضرة أو ربما تكون بعد فترة، الاستراحة وأنك قد جلست تـوا لحضور الجزء الثاني من المحادثة.

- قسم صفحات الدفتر إلى ثلثي عمود من اليسار وثلث عمود في اليمين.
- في العمود الأيسر اكتب مادة الحديث أو قم بدراسة المعلومات والحقائق والأرقام والحصص والأسباب والمشاكل.
- في العمود الأيمن اكتب أفكارك وأحاسيسك وانطباعاتك وأحلام اليقظة و المواقف وردود الأفعال والتعليق والأسئلة وعدم الموافقة والاهتمامات المتعلقة بالمادة.
- يعتبر هذا العمود تعليقا مستمرا على المادة التي يلخصها العمود الأيسر.

ما يحدث هنا هو أن العقل الواعي والعقل الباطن يشتركان بشكل فوري في التقرير والاستجابة لنفس مجموعة الأحداث والمعلومات، إن هذا يشبه تقديم تقريرين يغطيان الحدث.

أو ربما ترى هذا كتقرير واحد يصف الحقائق بينما يتناول الآخر القيل والقال. استخدم الرموز الكارتون والبالونات والأسهم وعلامات الاستفهام والوجوه السعيدة والنجوم والرموز غير العادية عند التعبير عن انطباعاتك.

سر بناء العقل رقم ٨٢
هناك طريقتان لرسم عقلك
وجمع أفكارك في مجمعات

هناك تنوع آخر لهذه الفكرة قائم على أسلوب القدرة العقلية للباحث تومي بزان الذي طور عام ١٩٧٠ ما يسمى بتخطيط العقل، والذي عمل به عدد كبير من معلمي القدرة العقلية منذ ذلك الوقت.

يعتبر تصميم خريطة للعقل هو تناول للعقل ككل بحيث يقدم ميزة تنظيم المعلومات وربط الأفكار ببعضها، ولا يعتبر هذا خطا أو تعاقبا ولكنه تخطيط، وهذا يعني أن كل شيء متصل بالآخر ويحتوي كل جزء على معلومات من الكل.

لا يعتبر التخطيط والمنطق والتفكير العقلاني الطريقة الأصلية التي يتعامل بها عقلك مع المعلومات، ولكن نتيجة لكثير من العمليات العقلية المعقدة والتحفيزية والتي عن طريقها يعطي عقلك الأوامر ويختارو يبحث وينوع ويربط ويكون وينظم ويجعل الصور والرموز والأحاسيس والأصوات والتصورات مفهومة، لذلك يمكن وضع كل هذا في كلمات وجمل يمكن لشخص آخر أن يفهمها.

بمعنى آخر، طالما أن الاهتمام موجه نحو سر الحياة الداخلية لعقلك، ففي البداية تكون كل الانطباعات والأفكار مختلفة وعشوائية وفوضوية وتحتاج إلى التنظيم في تعبيرات منطقية.

إذن، لماذا لا تأخذ هذه الحقيقة وتجعلها أساس تمرين بناء العقل؟ يطلب تخطيط العقل من عقلك كله أن يولد نموذجا مرئيا للأفكار المتصلبة. والنتيجة هي الانعكاس التفاعلي حول كيفية قيام عقلك بعمل هذه الاتصالات ورؤية العلاقات وتوليد الأفكار وعمل الخطط.

يمكنك استخدام هذا التناول لوضع ملاحظات في محاضرة أو تلخيص معلومات من كتاب أو تسجيل الانطباعات والأفكار أثناء مقابلة شخص من أجل وظيفة أو إعداد خطبة أو ورقة عمل.

- ▼ ابدأ بورقة بيضاء كبيرة وأقلام ملونة عديدة.
- ▼ حدد فكرتك الأساسية، ثم ارسمها في منتصف الصفحة، وضعها في قلب دائرة أو مربع.
- ▼ فكر في العديد من النقاط الأساسية المتعلقة، وأضفها إلى الصفحة كما لو كانت أفرعا تتمدد من المربع المركزي.
- ▼ صلها بالمركز عن طريق خطوط مفردة، ربما تستخدم ألوانا مختلفة لعمل كل نقطة تفرع.
- ▼ اكتب كلمة وصفية في كل فرع كنوع من الاستدلال على محتويات النقطة.
- ▼ قم بوصف صور أو رموز أو أي تخيلات تشعر بها. ضع خطوطا تحت الكلمات وأكتبها بأحرف كبيرة كما تحب لتكون التخطيط لأفكارك.
- ▼ اترك خريطة العقل تنمو بشكل مؤلف بينما تصل عملية التفكير إلى درجة إبداعية عالية.
- ▼ ربما تشبه النتيجة النهائية خريطة طريق معقدة لمدينة، وفي هذه الحالة توقع أن هذا هو تفكيرك لفكرة واحدة.

ضم أفكارك في مجموعة

الفكرة هنا هي عمل تجميع للأفكار في فكرة بالطريقة التي يمكن أن تعكس كيف يشغل وينوع العقل المعلومات بطريقة إبداعية، ثم بسرعة

بتصنيف مجموعة الأفكار المختلطة واكتبها في ورقة دون الحكم عليها أو تنظيمها.

بهذه الطريقة تتبع الطريق الذي يأخذه عقلك في تطوير فكره بعيداً عن فوضى المعلومات الخام غير المصنفة، وكمعمل خرائط المخ، يوضح لك التجميع كيف ترى وتصل بين الأفكار وكيف توسع هذه المفاهيم.

تعد كل الأفكار التي تكون سلسلة أي مجموعة من ردود أفعال للاتحادات والعلاقات على نفس الدرجة إنه تجميع أفكار.

- ابدأ بورقة بيضاء كبيرة.
- اختر الفكرة الأساسية، مصطلح شهير أو كلمة، مثل *الحرية أو الإجازة*، أو العمل أو مترادفات مثل *رجال / نساء أو حب / كراهية أو أعزب / متزوج.*
- ضع دائرة حول هذه الكلمات.
- الآن فكر في كل الأفكار أو المفاهيم المشتركة والتي تتعلق بالكلمة الأساسية.
- اكتبهما في دوائر ووصّل الدوائر الثانوية بالأصلية في منتصف الصفحة.
- اجعل العملية تستمر بطريقة حيوية وتلقائية غير مكتوبة حتى تكوّن صفحة من الأفكار المجمعة.

قيمة هذا التمرين أنه يوضح لك كيف تعمل بطريقة إبداعية وإنتاجية مع مجموعة من الأفكار "دون كبحها أو اكتسابها، ولأنك لا تراقب الاتصالات وهي تحدث فإن عقلك ملهم لمواصلة إنتاج المزيد من الروابط".

أخيرا، ربما تجد كتلة من الذهب بين كل الكلمات التي حولها دائرة. إنها تجعل تفكيرك مرنا وربما تساعدك على الكتابة بسهولة أكبر حتى لو كان مجرد خطاب لصديق.

تشريح القدرة العقلية رقم ١٦
نشأة ومستقبل مقياس الذكاء – الجزء الثاني

يوجد الآن مقياس ذكاء جديد قام بتجربته علماء الطب النفسي للأطفال في كندا، ولا يتضمن ذلك المقياس أسئلة ولا اختباراً مكتوباً، أو أي شيء يتعلق بما قد تعلمه الطفل في المدرسة. بدلاً من ذلك يقوم هذا المقياس غير العادي على أساس النظر إلى الضوء.

يضع الطفل أقطاباً كهربائية في رأسه لالتقاط موجات المخ، وتنتقل هذه المعلومات إلى "الكمبيوتر" الذي يعرضها مستخدماً جهاز خاص يسمى عرض الذبذبات.

والذي بدوره – يطلق ضوءاً كل ثانية إلى دقيقتين، الفكرة هي رؤية مدى سرعة استجابة المخ للأضواء المتقطعة.

طبقاً لمبتكري الاختبار، فإنه سيظهر بشكل حيادي مدى قدرة الطفل على التعلم و*مدى سرعة* فهم الطفل للمطلوب، وهل هذه النتائج مناسبة لعمر الطفل أم لا.

وطبقاً لما قرره علماء النفس هذا هو أساس مقياس الذكاء. بالطبع توجد مشكلة هنا. افترض أن الطفل بطيء في الرسم، وبطيء في اكتشاف الروابط بين الكلمات والأشياء والأفعال والنتائج والمشاكل والحلول. ومع ذلك فإن الطفل لديه بعض العبقرية أو القدرة على العزف على البيانو في سن السادسة. هل هو غبي أم ذكي ؟ ربما يعطي اختبار مقياس الذكاء انطباعاً خاطئاً وربما يظهر لك بعد مُضي سنوات لتعديل المسار أن مخيب للآمال مسار سنوات فيجيب للآمال.

وحيث إن مستوى اختبارات الذكاء لا يقيس بشكل دقيق كل مظاهر القدرة العقلية، فإنك أو طفلك قد تمضي سنوات أو عقود في تقليل شأن قدرتك العقلية.

لقد أظهرت دراسات الإبداع أن الذين حققوا مستوى عالياً في اختبار الذكاء ربما لا يزال لديهم فجوات في قدرات العقل كله. ربما يكونوا غير قادرين على التفكير المستقل، ويفتقرون إلى حس الدعابة، أو غير متعقلين أو غير مقدرين للجمال أو غير قادرين على التعامل مع الأشياء المعقدة أو الجديدة، أو يكونون طبيعيين، أو لديهم الطلاقة، أو المرونة، أو يكونوا أذكياء.

لكن كن على حذر من أرقام مقياس الذكاء، إنها أفضل مؤشر لمظاهر قليلة من قدرتك العقلية الأساسية ولكنها ليست اللعبة العقلية كلها على أية حال.

سر بناء العقل رقم ٨٣

قلها بصوت مرتفع لتظهر ذكاءك

يقوم هذا التمرين على أساس فكرة تسمى *تدفق الصورة*، والهدف هو الحصول على التغييرات التي يجمعها ويترجمها عقلك الأيمن إلى كلمات منطوقة. ويركز هذا التمرين انتباه العقل الأيسر، على التدفق التلقائي للتصور العقلي (للعقل الأيمن).

إنك تتحدث عن تجاربك وانطباعاتك الداخلية بصوت مرتفع، وهذه الطريقة تشجع نصفي مخك على العمل معا، وعندما تبذل الجهد للتعبير بصوت مرتفع عن انطباعاتك الحسية والتخيلات والصور الداخلية التي تحدث في نصف المخ الأيمن غير المختص بمهارات الكلام، فإن هذه الرابطة تقوي عقلك وكل قدراته.

ومن الملاحظ، أن هذا الفعل بمفرده يساعد على زيادة مقياس ذكائك و قدرات اللغة، وسوف يحسن أيضا قدرتك لتكون منتبها وحريصا وملاحظا وذا قدرة عقلية عالية، وهي أساسات مهمة للقدرة العقلية، وفي هذه الحالة تشاهد عقلك وهو يعمل.

أنت صحفي تغطي أعمال إدراكك الشخصي

التمرين سهل ومسل وإليك الخطوات

- ▼ اختر بعض مقطوعات الموسيقى التي تعرفها لتساعدك على الاسترخاء والانسجام الداخلي وتخيل صورا وانطباعات، ثم قم بتشغيل الموسيقى بصوت منخفض (انظر سر بناء العقل رقم ٦٧، ٦٨، ٧١، ٧٢، ٧٣ لمزيد من القطع الموسيقية المقترحة لتقوية القدرة العقلية وشرائط التدريب العقلي.
- ▼ اجلس باسترخاء على الكرسي في حجرة حيث لا تتعرض للإزعاج، اخلع حذاءك ونظارتك واسترخ، وأغلق عينيك.
- ▼ للحصول على أقصى استفادة من تمرين *تقوية نصف المخ الأيسر*، قم بفحص منطقة الأنف لتعرف أيا من فتحتي الأنف هي الغالبة.
- ▼ إذا كانت الفتحة اليسرى مسدودة، فإن هذا يعني أن النصف الأيسر فعال، وأن النصف الملائم لهذا التمرين هو المسيطر.
- ▼ إذا كانت الفتحة اليمنى هي المغلقة، فإن هذا يعني أن نصف المخ الأيمن (التنظيم غير المختص بمهارات الكلام والمكان والوظائف الحدسية) هي المسيطر. يمكنك إما أن تنتظر من ٩٠-١٢٠ دقيقة حتى يتحول نصفا المخ طبيعيا، أو يمكنك تطبيق سر بناء العقل رقم ٣٣ وتحول الدورة الأنفية ونصفي المخ تلقائيا.

- تنفس بهدوء وبطء وراقب تنفسك، راقب الصعود والهبوط قم بـأخذ شهيق وزفير حتى تشعر بالاسترخاء واليقظة.
- تظاهر بأنك تمسك "بميكروفون" لتسجيل شـريط، وأنـك سـتقوم باستضافة نفسك.
- الآن راقب ما يحدث في عقلك هل هناك صور وأجزاء من أحـلام وأفكار وذكريات وعواطف وأحاسيس جسدية ؟
- لاحظ ما يحدث الآن وابدأ في وصف كما لو كنت صحفيا يغطـي بشكل موضوعي حدثا مهما للمشاهدين في التلفاز أو المستمعين في المذياع على الهواء.
- كن حريصا، وأكد على التفاصيل مثل اللون والشـكل والـتركيب والصوت والحركة، لتجعلها أكثر إمتاعا حاول أن تنقل مـا تـراه وتشعر به بلغة حية ومثيرة. الأمر

المهم أن تقوله بصوت عال

- لا تقلق إذا كان ما تقوله ليس له معنـى، لأن المـهم هـو قولـه بصوت مرتفع.
- حاول أن تستمر في هذا الوصف الشفوي لمدة من ١٥-٢٠ دقيقـة. لا تقلق بسبب عدم وجود أفكار أخرى في عقلك، لأن عقلك مبـدع، وإذا لم تقضي وقت طويل في التأمل فإن عقلك لن يتوقـف عـن إعطاء انطباعات وإحساسات جديدة.
- إذا كنت غير قادر في محاولتك الأولى على إحداث تدفـق تلقـائي للصور، فهناك استراتيجيات بديلة تساعدك على البدء.
- حاول تذكر آخر أحلامك، وابدأ في روايـة أحـد أكـثر مشـاهده المفاجئة، وإذا لم تستطع التفكير في حلم استحضر في عقلك مشـهد

جميل قد زرته أو رأيته مؤخراً، مثل حديقة أو شاطيء أو شلال أو جبل أو منظر طبيعي من الطائرة.

- قم بوصفه بصوت عالٍ. إذا لم يُجْدِ هذا، حدّق مباشرة في ضوء لمبة لمدة من ٣٠ إلى ٤٥ ثانية، ثم انظر بعيداً، وأغمض عينيك.
- اختبر الصورة التالية، والأثر الذي تركه الضوء على العصب البصري والشبكية، ابدأ في وصف ما تراه، حتى إذا كنت غير قادر على التصور، بعد من ثلاث ثلاث ثلاث إلى ست محاولات ستبدأ الصور في التدفق.
- الهدف أن يكون لديك صور تظهر بتلقائية وأنت تصفها.

ارقد على ظهرك، وراقب تدفق الصور على قدميك

بعد أن جربت تدفق الصور، قم بتصورها مرة أخرى، وأضف هذا العامل الجديد.

- ارقد ممدداً على ظهرك على الأرض دون وسادة، واسند قدميك على كرسي بحيث تكون مرتفعة عن الأرض بـ اثنتى عشرة بوصة وأعلى من رأسك.
- قم بثني ركبتيك حتى يمكن لقدميك يوضعا على الكرسي دون أن تنام.
- خذ عدة أنفاس عميقة من خلال أنفك للاسترخاء.
- ثم قم بعمل تدفق للصورة مرة أخرى في هذا الوضع.
- عندما تنتهي أخفض قدميك واجلس ببطء، وابق في هذا الوضع لدقائق قليلة حتى تنتظم الدورة الدموية مرة أخرى. [٩]

التمرين الذي يستفيد من طريقة عمل عقلك

يقوم هذا التمرين على أساس أخذ ميزة حقائق معينة عن فسيولوجية عقلك. حيث يعمل النصف الأيمن (الذي يتعمق بالمكان والوظائف الحدسية والفنية) ١٠,٠٠٠ *مرة أسرع* من النصف الأيسر (والذي يتعامل مع اللغة والأنشطة التحليلية والتخطيطية).

يعمل النصف الأيسر على سرعة اللغة، وهي بطيئة بالفعل، ويعمل النصف الأيمن على شيء يقترب من السرعة الخفيفة، وذلك من الناحية المزاجية على الأقل، و من الناحية العملية، يعتبر نشاطك العقلي في النصف الأيمن أسرع بمرات عديدة (وبتأثير على اللاوعي) من أي شيء واعي يمكن للنصف الأيسر أن يفعله.

أضف إلى هذا حقيقة أنه عندما يرغب الشخص الواعي في تسجيل فكرة أو انطباع (في النصف الأيسر)، فإن النصف الأيمن يلتقط أكثر من ١٠٠ انطباع خيطي والتعبير الدارج لهذا هو "النظر من جانب العين".

وبطريقة إعجازية، تبقى كل هذه الانطباعات الحسية للنصف الأيمن مخزونة في ذاكرتك، على الرغم من أنك لا تهتدي إليها في أول الأمر، وهي تظل متاحة كمصدر عقلي ممتاز في لحظات نفاذ البصيرة أو الحدس المتدفق (الأحلام)، وتصبح متاحة في عقلك الواعي.

إنك تمتلك بنك المعلومات والذي يبدأ تدفق الصور أو "الوصف المركز" في استدعاء المعلومات ويجعلها متاحة في عقلك الواعي.

ربما يمكن لهذا الأسلوب أن يصدمك؛ حيث إنه غريب وصعب تصديقه، إلا أن العديد من الدراسات المتقدمة لهذا الأسلوب قد أظهرت أنه يمكن زيادة عوامل مقياس الذكاء مثل قدرتك على حل المشاكل وقدرتك على استخدام اللغة بمقدار نقطة واحدة لكل ثمانين دقيقة من ممارسة التمرين. (١٠)

تشريح القدرة العقلية رقم ١٧ لمحات عن أصحاب أعظم ذاكرة واحتفالاتهم بها

التاريخ غني بقصص مثيرة عن رجال ونساء يتمتعون بذاكرة رائعة والذين سيطلق عليها أ.ذ. (أعظم ذاكرة).

أ. ذ. كاردينال ميزوفيني، يتحدث ٦٠ لغة معظمها بطلاقة.

أ. ذ. داريودوناتيلي، لا يزال على قيد الحياة، حطم الرقم العالمي للتذكر عندما تذكر بدقة قائمة بـ ٣٧ رقم في ٤٨ ثانية فقط بعد سماع سلسلة الأرقام. كان الرقم العالمي السابق عام ١٩١١ هو سلسلة من ١٨ رقما.

أ. ذ. شخص من بومباي يدعى شاء، تمكن بعد مرة واحدة من القراءة أو الاستماع أن يعيد ١٠٠٠ جملة من الذاكرة. والأسطورة هي أنه يمكن أن يحفظ أية قصيدة بأية لغة بعد سماعها.

أ. ذ. أنطونيو ديماركو ماجليابتشي، وهو إيطالي ولد عام ١٦٣٣يتمتع بذاكرة فوتوغرافية بالإضافة إلى إتقانه للقراءة السريعة، ويستطيع أن يكتب محتويات كتاب بالكامل بعد قراءته مرة واحدة، وقد اكتسب شهرته الواسعة لقدرته على قراءة الكتب بسرعة فائقة وحفظ كل محتوياتها موسوعة، إنه متحدثة متنقلة.

أ. ذ. تلامذة هيندو، والذين حفظوا موضوع ريج فيدا وهو أحد الموضوعات الهندية المقدسة، ويتضمن هذا الموضوع ١٥٣,٨٢٦ كلمة.

أ. ذ. صحفي القرن العشرين الروسي سولمون فينيا مينوف وهو يتمتع بأكثر الذاكرات التي درسها العلماء إدهاشا، فبعد سماعه لقائمة مكونة من ٧٠ رقما لمرة واحدة يستطيع فينيامينوف أن يقرأها مرة أخرى من الأمام أو الخلف بدقة متناهية، فهو ينظر إلى ثلاثة عشر زوجا من الأرقام كل زوج

يتكون من أربعة أرقام ويدرسها لمدة ثلاث دقائق ثم يعيـــد القائمــة، ويعيــد الأرقام بالترتيب أو بتركيبات مختلفة وبمنتهى الدقة.

اعترف عالم النفس الشهير ألكسندرولوريا والذي قام بدراسة حالته لمــدة ٣٠ سنة بأن لياقته العقلية قد وضعته في حالة ارتباك : "يجب على الاعـتراف ببساطة بأن قدرة ذاكرته غير محدودة".

أ. ذ. كريستيان، فتى ألمانيا العبقري ولد عام ١٧٢١. عندما كان عمره عشرة أشهر تمكن من ترديد كل كلمة منطوقة يسمعها، وعندما كـــان عمـــره عاما واحدا، عرف كل حدث وصف في أول خمسة كتب للعهد القديم، وعندما وصل إلى سن ٣ سنوات تمكن من التحدث اللاتينية والفرنسية وكـــــان لديـــه معرفة شاملة بالجغرافيا وتاريخ العالم حتى إنه تنبأ بوفاته لم يتعد الرابعة مـــن عمره إلا قليلا.

أ. ذ. رجل تركي يدعى محمد علي هاليس تمكن من تلاوة ٦,٥٠٠ آيـــة من القرآن الكريم في ست ساعات.

أ. ذ. أستاذ في جامعة أدنبره تمكن من تذكر ١٠٠٠ رقم عشـــري فـــي العملية الرياضية التي تسمى (pi) η. وتمكن رجل يابـــــاني مـــن اســـتدعاء ١٠,٠٠٠ مكان في (η)

أ. ذ. جورج باكر بيدر. ولد عام ١٨٠٦ في إنجلترا، عرف بأنه طفـــل الحساب العبقري. استطاع عمل حسابات رياضية معقدة في عقلـــــة بســـرعة وبدون ورقة أو تردد. كانت ذاكرته الفوتوغرافية من النوع الذي كان يمكـــن أن يرى الصفوف والأعمدة والأرقام في عقله.

أ. ذ. موري تشيف كوماتانا من نيوزيلاندا، اســـتطاع أن يقـــرأ تـــاريخ قبيلته كله، ويتكون من ٤٥ جيلاً ١٠٠٠ سنة، وقد استغرق ثلاثة أيــــام ولـــم يستعمل أي مذكرات.

أ. ذ. بول تشارلز مارفي، وهو أمريكي ولد عام ١٨٣٧ كان أحد أعظـــم لاعبي الشطرنج في كل العصور والأكثر تأثيراً حيث كانت لديه القدرة علـــى

لعب الشطرنج وهو مغمض العينين.وهو ما يتطلب استدعاء ممتازاً لكل الحركات السابقة دون رؤيتهما أبداً.

والأكثر إدهاشاً أنه يستطيع لعب مباريات شطرنج متعددة في نفس الوقت وهو مغمض العينين، وادعى مارفي أنه يستطيع تذكر كل حركة قام بفعلها في كل مباريات الشطرنج التي لعبها من خلال مدة عمله الطويلة، حتى في تلك المباريات التي لعبها وهو مغمض العينين.

أ. ذ. دان مايكلز وهو مدرب للذاكرة في معسكر التفوق الذي ابتكره بولي دي بورتر، وهو بيئة "تعليمية جيدة" للتعليم الكافي، حيث تمكن مايلكز من حفظ أرقام وأسماء وعناوين دفتر تليفونات لوس أنجلوس واتجه إلى التليفزيون لإثبات هذا.

أ. ذ. التاريخ والقصص الشعبي غنيان بقصص الأذكياء من المعاقين، وقد تم تصوير هذه الظاهرة الغريبة في فيلم سينمائي حديث بعنوان رجل المطر، والذي يلعب فيه واستن هوفمان دور رجل تتركز قدرته العقلية فقط على قدرة متميزة لإجراء الحسابات، على الرغم من أنه معاق بدنياً.

أ. ذ. جاك أنيدي وهو فرنسي "معاق بارع" لم يكن يستطيع القراءة أو الكتابة في سن الثالثة عشرة ، إلا أنه كان قادرا على حساب المكعب لعدد يتكون من تسعة أرقام ولعدد عشرة والجذر الخامس، وفي ثواني معدودة. وأكمل عملية حسابية معقدة في ٢٠ دقيقة والتي يستغرق حلها ١٥ يوما من شخص يتمتع بذكاء عادي.

أ. ذ. رجل أمريكي يدعى ترومان سافورد كان قادرا على حساب مربع عدد يتكون من ١٨ رقما في دقيقة واحدة، وطبقا للمراقبين تعتبر أسلوبه أو طريقة حركة جسده أثناء أداء عقله للعمليات الحسابية غريبا، حيث إنه يطوف في الحجرة مثل البلبل ويدفع بنطاله إلى قمة الحذاء، ويعض يده ويجعل عينيه تدوران حول محجرهما، وفي بعض الأحيان يبتسم، ويتكلم حيث يبدو بعد ذلك في حالة صراع عنيف، ثم يعطي الإجابة في أقل من دقيقة"[١١].

سر بناء العقل رقم ٨٤
العب مرة أخرى والتق مع نصفك في المستقبل

يعتبر هذا التمرين مشابهاً ومختلفاً عن سر بناء العقل رقم ٨٣، والذي يتناول تدفق الصور، الآن سوف تصف بصوت مرتفع تدفق الصور الموجهة والذكريات التي تقوم بتحريكها ثم تشاهدها كما لو كنت إعلامياً في التليفزيون يقدم تقريراً على الهواء (١٢)، الفكرة هي أنك تبني القدرة العقلية عن طريق الوصف الفعال والملاحظة اليقظة لحدث يتم تذكره.

تقرير حي من ماضيك .

- ابحث داخل تراكمات ذاكراتك عن ذكرى مبهجة للتجربة أو مكان أو مقابلة ترغب في تكرارها لمزيد من المتعة، ويمكن أن يكون هذا اليوم هو :
- يوم زواجك (أو طلاقك) .
- التخرج من المدرسة العليا أو الكلية.
- الاحتفال بالحصول على جائزة.
- مقابلة مفاجئة مع شخص لم تقابله منذ فترة طويلة.
- علاوة أو ترقية في العمل غير متوقعة إلا أنها مستحقة.
- أغمض عينيك، ثم قص تفاصيل هذا الحدث بصوت مرتفع كما تتذكره، يمكنك أن تسجله على شريط تسجيل، ثم قصه على شخص حيادي، الفكرة أن توسع مفهومك من خلال الإطار المعطي للحدث الذي تستعيده من الذاكرة.
- قم بوصف هذا المشهد الذي تذكره بكل تفاصيله بقدر المستطاع. تظاهر بأنك تعيش هذا الحدث مرة أخرى بشخصك وفي نفس الوقت الذي وقع فيه الحدث أول مرة.

- قم بروايته داخل عقلك كما هو، مؤكـــدا بقــدر الإمكــان علـــى التفاصيل، مثل حالة الجو ورائحة الهواء والملابس التـــي كنــت ترتديها، كيف كان شعورك وكيف كانت البيئة المحيطة بك.
- تصرف كما لو كنت منسق أخبار لمحطة تليفزيون إخبارية تقـــوم بتغطية حدث حي هام من وجهة نظر المشاهد *تأكد أنك تتحـــدث بصوت مرتفع، وبالفعل المضارع، تصرف كما لو كان الحدث يقـــع الآن.*
- حاول تذكر من أربعة إلى ستة أحداث ماضية واســـتخدمها فـــي *إعادة هذه اللعبة*، وقم بوصف الأساليب بصوت مرتفع.

ضيفنا المميز، خبير القدرة العقلية – أنت

بعد هذا التمرن، أنت مستعد للمستوى التالي من توجيه تصورك. في هذه الحالة، سوف تتخيل نفسك كشخص من المستقبل قد أجاد كـــل أســـرار بنـــاء العقل المذكورة في هذا الكتاب والذي يتضمن أعلى إمكانات القدرة العقلية.

- إنك على وشك مقابلة جزء عقلي منك، كما ستبدو فـــي المســـتقبل (من المحتمل أن تكون) أو إذا أردت أن تفكر بلغة الخيال العلمـــي فإنك ستلتقي مع نفسك كما أنت الآن في واقع بديل أو مساو حيـــث تكون سيد القدرة العقلية.
- ابدأ بتصور نفسك واقفا في مشهد غني مترف، ربما على الشاطيء تحت الشمس المشرقة أو بجوار شلال أوفي حديقة استوائية أو فـــي بستان من شجر التفاح مزدهرة أو فوق قمة جبل.
- صف بصوت مرتفع كيف تبدو لنفسك. تذكر هذه النسخة الجديـــدة منك أنها سيد القدرة العقلية وهي معامل لكـــل شـــيء تمنيــت أن

تحصل عليه بلغة القدرات العقلية والذاكرة وسرعة معالجة المعلومات والإبداع في الحدس.

- صف بصوت مرتفع على شريط التسجيل كيف تكون أنت هذا البديل، وكيف تبدو وتشعر وما هو الانطباع الذي تعطيه.
- ادخل الآن داخل بديلك والذي أصبح عقلك. بينما تقوم بهذا، حاول أن تتذكر عملية تحولك إلى سيد القدرة العقلية، وكيف أتقنت كل أسرار بناء العقل، وكل التمارين التي أتقنتها والأساليب والتقنيات التي مارستها والمكاسب المذهلة التي حققتها قدرتك العقلية.
- اقرأ انطباعاتك و "ذكرياتك" بصوت عالٍ وبكل التفاصيل.
- عد مرة أخرى إلى ذاتك "القديمة" الأقل ذكاء، وخذ جزءاً من انطباعاتك عن إحساسك بعد أن عشت للحظة متنكراً في شخصية العبقري.
- تذكر أن تصف كل انطباعاتك بصوت مرتفع مسجل على شريط تسجيل كما لو كنت إعلامياً محايداً في تليفزيون يغطي تطور أحداث مهمة.
- عد مرة أخرى إلى ذاتك العقلية، وقم بوصف أية أحاسيس أو أفكار أو انطباعات.

أهناك أي تعليق من جزئك العقلي ؟

- أخيراً كيف تشعر عندما تكون هذا *الشخص الذكي* ؟
- هل تشعر باختلاف عندما تكون في داخل نصفك العقلي ؟ هل أصبحت مفاهيمك أوضح. هل ترى وتسمع وتشم بحرص أكثر ؟

- الآن انظر إذا ما كنت تستطيع أن تفكر في عبارة أو جملة واحدة أو كلمة واحدة والتي تلخص كل التجربة الجديدة لكونك الذات العقلية. على سبيل المثال ربما تقول :
- "تقوية العقل".
- "عقل هائل".
- "لا تصدق وجود منافس".
- "هو (هي) قادر على التفكير في أي شيء.
- أخيراً العودة إلى ذاتك "القديمة" استخدم هذه الكلمة أو الجملة أو العبارة كنوع من تلخيص تجربتك كسيد العقل.
- عندما نقول عبارة *"تقوية العقل"* على سبيل المثال، فإنك تتحرك فوراً في حالة العقل وهي ذاتك العقلية *صدق هذا حتى يصبح حقيقة*.

إن هذا يشبه دفع نفسك لأعلى عن طريق حذائك أو نوع من *فرقعة القدرة العقلية*، أنت نفسك تنطلق في حالة من التعقل. عندما تستطيع الشعور بالمميزات العقلية لهذه الحالة، فإنك بالفعل قد حصلت عليها لنفسك.

سر بناء العقل رقم ٨٥
رؤية الصورة من خلال عين العقل ووصفها

يتعلق هذا التمرين ببعض مباديء وأساليب وتقنيات سر بناء العقل رقم ٨٤. ولكنها تعمل في الاتجاه المعاكس. سوف تدرس هنا صورة حقيقية، سوف تصف مميزاتها بصوت مرتفع، ثم ستحفظها وتعيد إبداعها داخل عقلك.

سوف يدرب هذا التمرين عقلك على تحسين *التصور* والذي يعيد خلق كل الصور في مخيلتك على أساس ذاكرتك عندما كانت عيناك مفتوحتين وتنظر إليها.سوف يقوي التمرين أيضاً ذاكرتك وعضلات عقلك الخاصة بالاستدعاء".

من الآن فصاعداً ستكون كلها انطباعات *تحت مستوى الوعي* وهذا يوضح لماذا تجد نتائج مميزة عندما تعمل مع الجزء التصوري لوظائف عقلك.

هذا هو الجزء الواعي والفعال، وهذا يعني أن تحفيز استجابة العقل التصويرية هي البوابة إلى جزء أكبر غير مسجل لقدرتك العقلية.

الاحتفاظ برسمك المفضل داخل عقلك

- ▼ اختر قطعة موسيقية تعرفها لتساعد على الاسترخاء والانسجام الداخلي وقم بإنتاج الصور والانطباعات، بحيث تكون الموسيقى منخفضة. (انظر سر بناء العقل رقم ٧٢ لاقتراح المزيد من الموسيقى التي تقوي القدرة العقلية وأشرطة تدريب العقل)، يمكن أن تؤدي هذا التمرين بدون موسيقى إذا شئت.
- ▼ سوف تحتاج إلى منظر أو صورة فوتوغرافية ملونة، بحيث تكون كل منها غنية بالتفاصيل، وتكون ساحرة بالنسبة لك، يمكن أن تكون كل منها غنية بالتفاصيل، وتكون ساحرة بالنسبة لك، يمكن أن تكون لوحة أو إعلاناً أو حتى صورة فوتوغرافية بشرط أن تكون مليئة بالتفاصيل والتعقيدات، إنك لست في حاجة إلى تبسيط الأشياء على عقلك.
- ▼ اجلس باسترخاء على كرسي في حجرة بحيث لا يزعجك أحد واخلع حذاءك ونظارتك واسترخِ.

- وللحصول على أقصى استفادة من تمرين تقوية النصف الأيمن افحص الدورة الأنفية واعرف أياً من فتحتي الأنف هي المسيطرة.
- إذا كانت الفتحة اليمنى مسدودة، فإن هذا يعني أن النصف الأيمن نشط وأن نصف العقل المناسب (تنظيم الوظائف غير المختصة بمهارات الكلام، والمكان والحدس) لهذا التمرين هو المسيطر.
- إذا كانت الفتحة اليمنى مفتوحة فإن هذا يعني أن النصف الأيسر (الذي يحكم المهارات الكلامية والتحليلية والتحدث) هو المسيطر مما سيعوق هذا التمرين.
- يمكنك إما أن تنتظر لمدة ٩٠ إلى ١٢٠ دقيقة حتى يتم تحول نصفي المخ بشكل طبيعي أو يمكنك أن تحول الدورة الأنفية المسيطرة ونصف المخ الآن.
- ضع الصورة أمامك بشكل مباشر. تظاهر أن هناك شخصاً كفيفاً معك وهو يريد أن يعرف ما تقدمه هذه الصورة.
- ستكون صحفياً وتصف بالتفصيل بقدر المستطاع كل ملامح الصورة، بما في ذلك الفكرة والتصميم واللون والخلفية والمنظور والموضوعات الشخصية والأشكال.
- كن مجتهداً واقضِ خمس دقائق إذا كان ضرورياً.

كيف تكون ناقداً فنياً ماهراً، وعينك مغلقة.

- عندما تشعر أن رفيقك الكفيف قد رسم في عقله أغلق عينيك وكن شخصاً كفيفاً.
- استحضر الصورة في عقلك بالألوان وبكل تفاصيلها.
- استمر في عملية الوصف مرة أخرى، الآن يوجد كفيفان في الحجرة، أنت ورفيقك الكفيف.

- حاول استحضار الصورة كلها في عقلك وقم بوصف كل شيء تراه فيها. من المحتمل ألا تتمكن من استدعاء الصورة كلـها. إذا كـان الأمر كذلك عد مرة أخرى إلى وصفك الشـفوي الأول وادرسـه مرة أخرى.
- إذا لم تستطع تذكر كل شيء، افتح عينيك وكرِّر الخطوات السـابقة لوصف الصورة بصوت عال وأنت تنظر إليها.
- عندما تكون قادراً على تصوير معظم الصورة بعين عقلك وبعـد أن تكون قادر على وصف معظمها بصوت عال وعينك مغلقتان ابـدأ في النظر إليها من ثلاثة أبعاد.
- أعط عمقاً ومنظوراً للصورة، تظاهر بأنك تستطيع النظـر حـول وخلف موضوعات الصورة.
- والآن خذ خطوة أخرى. تخيل أنك داخل الصورة، وأنـك تسـير الآن خلالها وأنت ترى كل شيء في ثلاثة أبعاد، بنفـس الطريقـة الطبيعية التي ترى بها العالم المادي من حولك.
- ما هو شعورك عندما تكون داخل صورة ؟ هل تبدو الموضوعـات مختلفة عندما تكون جزءاً من أرض ثلاثية الأبعاد وهذا كله داخـل عقلك ؟

كيف تدير طبق الفاكهة بزاوية ٣٦٠° دون استخدام يديك.

- اختر موضوعاً من الصورة كتمثال مثـلاً أو مزهريـة أو طبـق فاكهة.
- حاول أن تديره ببطء حتى تتمكن من رؤيته من زاوية ٣٦٠°.
- اجعل الشيء يدور حول نفسه بشكل دائري حتى تبقى أنت ثابتاً.
- الآن حاول أن تدير نفسك/ استدر ببطء في دائرة كاملة.
- أبق عينيك على الصورة ثلاثية الأبعاد (أثناء دورانك حولها).

أعترف، أن الخطوتين الأخيرتين في غاية الصعوبة، وربما يتطلبان منك الكثير من التدريب لإتقانها. من ناحية أخرى، ربما تدهش نفسك باكتشافك أن النصف الأيمن التصويري بارع.

سر بناء العقل رقم ٨٦
تمرينات "أيروبكس" العقل: تمرينات تناسق سهلة لأعصابك

في منتصف عام ١٩٨٠ أنشأت الحكومة الفرنسية معهداً قومياً للأبحاث لمنع شيخوخة الدماغ، فهناك اهتمام بتقليل الإصابات العقلية لكبار السن، ويرى بعض العلماء المتقدمين Writing on the well. أن نسبة السكان من كبار السن الذين يعانون من مشاكل ذهنية مكلفة للخدمات الاجتماعية وسوف تؤدي إلى المزيد من السكان غير اللائقين عقلياً وربما صحياً أيضاً.

كانت مونيكا لوبنسين خبيرة اللياقة مديراً للمركز وقد طورت برنامج لياقة العقل خلال أربعة أسابيع، وهو قائم على أساس سلسلة التمرينات التي ستدرب الناس على تطوير سرعة وتنوع قدراتهم العقلية.

لذلك، سوف يتعلمون كيف يستجيبون إلى أسئلة ومواقف متنوعة تتعلق بالمظاهر الأساسية لقدرة العقلية من نشاط منطوق ومنظور ومكاني وتصوري (أن تكون قادراً على التقدير السريع للمسافات والمناطق والأصوات ونسب الأشياء والمكان) والتكوينية (بناء كليات منطقية من عناصر مختلفة)، والأنشطة المنطقية (التعقل ووضع الاستراتيجيات).

وكان فرضها الأساسي هو أن الوظيفة العصبية يمكن أن تشكل وتوسع وتسرع، ولقد اعتقدت لوبونسين أن خلايا المخ غير المختصة بأية قدرة عقلية محددة يمكن أن يتم تنشيطها ويمكن أن تتحول إلى وظائف جديدة للقدرة

العقلية، وقد كانت قادرة على اختبار وقياس افتراضاتها. وباستخدام جهاز تصوير المخ المتطور، أعدت سلسلة من صور المخ التي أظهرت نماذج القدرة في المخ طبقاً للأنشطة العقلية المختلفة وطبقاً للعقل و الصحة العصبية أو المرض مثل الزهايمر [١٤].

على الرغم من أنه استخدام مجازي، فإنك قد تعتقد أن مخك عضلة كلما استخدمتها، أصبحت أكثر تطوراً وتحفيزاً ومرونة وهدوءاً، ومن هنا جاء أيروبكس العقل، وفيما يلي هي تمرينات لياقة بسيطة لتنظيم قدرتك العقلية "العضلات" وإعطاءها لياقة جديدة.

كيف تكتب جملة كاملة وأنت على عجل.

قم بدراسة هذه الكلمات لمدة خمس عشرة ثانية، ثم حاول تكوين جملة كاملة منها في أقل من ستين ثانية (انظر الملحوظة ١٥ للحصول على إجابة).

يصدق مساء

هي في يشرب

فنجان الذي رأس يشعر يسترخي

شاي هي

ال يصنع

أكثر دائماً

خاتـــمة

تهانينا، فقد أكملت الآن توصيات أسرار بناء العقل المائـــة والأربعيـــن المتضمنة في هذا الكتاب. لقد اختبرت، كما آمل، العديد من أسرار بناء العقـــل وقمت بعمل التدريبات وتمعنت في التركيبات البنيوية لقوة العقل، وربما جربت عدداً لا بأس به من أسرار بناء العقل، وربما أخذت في اعتبارك طريقة جديدة في النظر إلى الذكاء والقدرة العقلية والـــدور المـــهم الـــذي تلعبـــه صحتـــك وتصرفاتك وأسلوبك في الحياة في أقصى قدرة تعبير لقوة عقلك.

أتمنى أن تكون بعض أسرار بنا العقل أفكاراً جديدة عليك، وهذا علـــى كلٍ هو الهدف من الكتاب، ولكن الأكثر من هذا، أن العديد من الكُتـــب حـــول تطوير الذات وبناء قوة العقل غالباً ما لا تضع في الحسبان الصورة مكتملة، أو تستخدم الألفاظ الدارجة، ولكن تلك الكتب ليست *شاملة*. وبتعبـــير آخـــر فـــإن الذكاء يعتمد على أكثر من مجرد سرعة الخلايا العصبية والاشتباك العصبـــي في دماغك أو ما يسمى معدل الذكاء الذي ولدت به كما لو كان جزءاً ملموســـاً من عقلك الطبيعي.

وكما علمت في الفصول السابقة من هـــذا الكتـــاب، فـــإن مواقفـــك، وتصرفاتك وأسلوب حياتك وحتى البيئة التـــي تعيـــش فيـــها يمكنـــها فعليـــاً الإضعاف من قوة عقلك عن طريق خلق : العقبات، وعندما تزيل تلك العقبـــات سوف تدرك *تلقائياً* الغرض من بناء العقل. لقد تعلمت هنا أولاً *أن تصدق عقلك* وثانياً *أن تحرر عقلك*، ولقد تم إنجاز هاتين المهمتين ، لقد تعلمت كيف تكـــون في تناغم مع عقلك وأن تستخدم جسمك مع التنـــاغم الطبيعـــي لعقلـــك ودورة الطاقة لتحصل على أفضل الميزات في بحثك عن مزيد من قوة العقل.

من هنا بدأت التحرك لأخذ خطوات إيجابية تستطيع القيام بها لتبني قوة عقلك، تعلمت كيف تغذي عقلك، ومدى أهمية التغذية في إيجاد حيـــاة صحيـــة لعقلك. وأدركت قيمة *تحريك عقلك* والتي تعني التمرينات والحركـــات البدنيـــة وحتى التدريبات الخاصة للتنفس لبناء عقلك، ولكن الأمر لا يتوقف عنـــد هـــذا الحد، لأن السر السادس من أسرار بناء العقل كان عن تقوية عقلك باســـتخدام الموسيقى والأصوات وحتى الترددات الإلكترونية لتنبه خلايا مخـــك لتحصـــل على كفاءة عالية.

وأخيراً، حصلت على ما تقدمه أغلب كتـــب بنـــاء العقـــل (بصـــورة خاطئة) أولاً وهي التمارين، والخدع والفوازير والتدريبات *لتمرين عقلك* لقـــد حصلت على الفائدة القصوى من التمارين الرياضية لعقلك بحصولك على تلـــك التدريبات القيمة في نهاية الأمر، استناداً على أساس قاعدة تم تكوينها بحـــرص وقوة للأسرار الستة السابقة لأسرار العقل، باتباعك بحرص وانتباه الخطـــوات السبع لتحسين قوة العقل فلقد اكتسبت بلا شك أقصى مـــا يمكـــن مـــن المائـــة وأربعين أسلوباً التي تم تقديمها في هذا الكتاب، في الحقيقة لو لم تأخذ أي شيء آخر من هذا الكتاب سوى السبع نقاط الرئيسية في بناء العقل فلقد قدمت لذكائك خدمة جليلة، وهكذا، مرة أخرى، تهانينا *على قوة* عقلك الجديدة والتي *"بنيتـــها"* بنفسك في البيت لأنك أنت وعقلك ستكونان في حالة أفضل.

ملاحظات

الفصل الأول

[1] دراسة أجريت على ألف مدرسة - والتي اشتملت على مقابلات مـــع سبعة وعشرين ألف مدرس، وطالب وولي أمر في عام ١٩٨٤ قام بها أســاتذة جامعة كاليفورنيا - وأظهرت نتائج مماثلة. حيث بالكاد تذهب ٣% من وقــت الحصة في الامتداح والتعبير عن الابتهاج والفكاهة وحتى نوبات من الســرور التلقائية، وأقل من ١% من اليوم النموذجي يكرس لمشاركة الطلبة في آرائــهم أو التفكير و المناقشة المفتوحة في موضـــوع مــا. إن المدرســين يديــرون الفصول في حقيقة الأمر بشكل متسلط والإنتاج الإبداعي للطلبة لا يتم تشــجيعه أو توقعه.

وحوالي ٧٠% من الوقت المدرسي تستهلكه المعلمة وهـــي *تخــاطب* الطلبة في هذا الشأن وتحشو أذهانهم بالحقائق والصور. إن الطلبـــة يقضــون أفضل جزء من وقتهم في انتظار المدرسين لإعطائهم موضوعـــات الدراســة أو لإعطائهم التعليمات وعلى الرغم من ذلك، فإن نصف الطلبـــة الذيــن تــم سؤالهم يشعرون بأنهم مدركون لما ينتظر منهم، وغالبـــاً لا تخصــص وقتــاً للأنشطة الإبداعية مثل : التعلم الجماعي، ابتكار لحل المشكلات، غالباً ما يكون التعليم بداخل الفصول معتمداً على الكتب، وأن عـــدد الســاعات المخصصــة لتناول أحداث الحياة الفعلية أو تحدياتها تمثل نسبة قليلة للغاية من معدل الوقــت المدرسي البالغ ١٣ ألف ساعة من مرحلة رياض الأطفال إلى التخـــرج مــن مدارس الثانوية العامة.

"لاحظ الباحثون" أن الضحك الجماعي وزيــادة الحمــاس أو نوبــات الغضب نادراً ما يسمح بها، وأن الأمور تزداد سوءاً كلما زاد عمـــر الطلبــة

خلال تقدمهم في نظام التعليم فإن اهتمامهم بكل المـــواد الأكاديميـــة ينخفــض بطريقة ملحوظة من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة الثانوية مع أن ٥٦% مـــن طلبة المدارس الابتدائية ذكروا أنهم يحبون الرياضيات فـــإن هـــذا الرقـــم قـــد انخفض ليصل ٢٧% لدى طلبة المدارس الثانوية الأكبر سناً.

[٢] هذه هي الفكرة وراء كتاب شيق عن قـــوة العقـــل قـــام بتأليفـــه آدم روبنسون، ويحمل عنوان (*ما الذي يعرفه الطلبة الأذكياء*) وعندما كان روبنسون طالباً في عام ١٩٨٠ أوجد طريقة ثورية للاستعداد لامتحانات المســـتوى فـــي الكلية مثل امتحان الكفاءة المدرسي، وامتحان التخرج، وبعد أكـــثر مـــن عقـــد مضى، أجرى روبنسون مقابلة مع مئـــات مـــن الطلبـــة النـــاجحين ليعـــرف أسرارهم في التعلم الفائق، وكيف حصلوا على التقديـــرات الكبـــيرة، وتحقيـــق التعلم بأقصى درجة وقضاء أقل وقت ممكن لعمل ذلك.

[٣] هذه الخطوات والاثنتا عشرة خطوة السابقة، تم استقاؤها من تقديـــــر روبنسون "*ما الذي يعرفه الطلبة الأذكياء*".

[٤] أتت تلك الفكرة من توماس آرمسترونج، وهو أستاذ لتعليم قوة العقـــل ومدير مركز آرمسترونج للتدريب المبدع، والذي يدرس النظرية والاســـتخدام العملي لنظرية جاردن في الذكاء المتعدد.

[٥] تحمل نظرية جاردن مضمونا مغايرا لمفهومنا عما يصنع الذكاء، كما يرى آرمسترونج ، إن معايير الإمكانات الكبيرة في مناطق الذاكـــرة، الانتبـــاه والملاحظة وحل المشاكل وهو ما يعرفه أخصائيو الطب النفسي باسم "العمليـــة المعرفية" يمكن أن يختلف وفقا لنوع الذكاء الذي نحن بصـــدده. علـــى ســـبيل المثال: لو أن ذكاءك موسيقي فسيكون لديك نزعة لتذكر الأغاني ولكنـــك قـــد تنسى الأوجه، الأسماء أو العناوين. إن نظريـــــة تعـــدد الذكـــاء كمـــا يقـــول أرمسترونج مثبتة فعليا بالاختبارات النفسية وبالأبحـــاث التجريبيـــة ويضيـــف

آرمسترونج: "إنها تشكل أحدث تأليف للأبحاث عن موضوع الذكـــاء المتاحـــة حالياً".

[٦] هذه مقتبسة من قائمة توماس آرمسترونج "قائمة الذكاء المتعدد" مـــن كتابه *سبعة أنواع للذكاء*.

[٧] تم التعديل والتوسع في العديد من هذه الاقتراحات من مواد البحـــث الممتازة لتوماس آرمسترونج.

[٨] تكشف صور أخذت لخلايا الدماغ عنـــد الأشـــخاص كبـــار الســـن اضمحلالاً في : تفرعات الخلية العصبية بين خلايا الدماغ، وغالباً فإن خلايـــا الدماغ لدى كبار السن بها بعض الخلايا العصبية المتورمة وعـــدد أقـــل مـــن ناقلات الإشارات العصبية، وفي الواقع فإن مرضى الزهايمر يفقدون مـــن ٦٠ إلى ٩٠ في المائة من الإنزيمات المطلوبة لتخليق مادة الأسيتيل كولين وهـــي مادة كيماوية أساسية للذاكرة ونسبة ٩٠% من استنفاد الخلايـــا فـــي شـــريحة الدماغ صغيرة تعرف بـــ *"النواة القاعدية لمينارت"* والتي تفرز مـــادة الأســـيتيل كولين.

إن منطقة *البقعة الزرقاء* وهي منطقة في الدمـــاغ، مترافقـــة مـــع دورات النوم واليقظة، العاطفة والذاكرة، سوف تفقد على الأرجح ٤٠% من خلاياهـــا كلما تقدمت في العمر. *واللحاء الأموني* المرتبط بالذاكرة يظهر تناقصـــاً فـــي خلايا الأعصاب بعد سن الستين. وهذا كله قد يعني أن يقل عدد الرسائل التـــي ترسل من خلايا الدماغ، مما يؤدي إلى إبطاء عام في العملية الذهنيـــة. ولكـــن هذا إحدى أعاجيب المخ البشري حيث إن التقدم في السن *لا* يعني بـــالضرورة حدوث هذه التغيرات.

[٩] بمعنى أن دماغك مزود بمثل ذلك المخزون المؤهل مـــن الخلايـــا؛ لأنه مقدور عليه أن يفقد عدداً كبيراً منها، ولكن كأغلب الأجزاء، فـــإن خلايـــا الدماغ التي تفقدها مع التقدم في السن عادة ما يكون عددها *غزيراً* ولا يجب أن

يتسبب فقدها في التأثير على قوة عقلك بالمرة. إن الاتجاه الحالي هو: أنه خلال حياتك الذهنية فإنك تشكل هيئة الخلايا العصبية لدماغك، فأنت لا تضيف مزيداً من خلايا الدماغ ولكن تحول المواد الخام الأصلية إلى أعضاء ذكية تعمل بسلاسة.

فعندما ولدت كان لديك من عدد خلايا المخ ما هو أكبر بكثير مما قد تحتاج إليه وعليه فإن فقدك لـ ٥٠ ألف خلية في اليوم ليس بالأمر الخطير.

[١٠] إن الخلية العصبية السليمة لديها "شجرة متفرعة" وفروعها مرتبطة بشبكة قوامها مئات الآلاف من التشعبات العصبية، وعندما يفقد مخك التشعبات العصبية والنظام الغني المتصل بها، فإن ذلك يبطيء من عمل شبكة الاتصال مما يجعل التعلم أصعب وأكثر بطأً، وعلى عكس ذلك فإنه عندما يحصل مخك على مزيد من التشعبات العصبية، تحدث عملية التعلم بسرعة وكفاءة أكبر.

[١١] أظهرت صور أشعة المخ على الأفراد الذين تتراوح أعمارهم بين ٢١ عاماً و ٨٣ عاماً، أن *المخ السليم لدى الكبار* في السن يمكنه أن يكون في نشاط وكفاءة المخ لدى صغار السن، وقد حلل أخصائيو الأعصاب أنسجة عشرين مخاً، ووجدوا علاقة أكيدة بين مستوى التعليم الذي تلقاه الفرد وبين طول التشعبات العصبية لخلاياهم العصبية، وبكلمات أخرى، قوّ مخك أكثر وسوف ينمو للتشعبات العصبية لخلاياك تفرعات أكثر وهذه حقيقة ثابتة.

[١٢] يأتي هذا التدريب من تطبيق برنامج اللغة العصبية في حقل التعليم.

[١٣] يطلق ريتشار باندلر على هذا *الخفيف* ويدعي أنه نجح في جعل سيدة تقلع عن التدخين في ١١ دقيقة، بعد أن جربت دون نجاح أن تترك التدخين منذ أحد عشر عاماً.

[١٤] سيدة تبلغ من العمر ٦٣ عاما، كانت تقطن في منزل معزولة حوائطه باستخدام مادة اليوريا فورمالدهايد الرغوية كمادة عازلة. وكانت تجدد منزلها كل عام بسجاجيد جديدة وأثاث ورقائق الفلين على الأرضيات وأي

إصلاحات أخرى، وبعد مضي أعوام من تركيز المادة العازلة أصابتها نوبات شديدة من اضطراب ضربات القلب، وألم في الصدر، والشعور بأن الرأس صارت خفيفة، وألم في المفاصل وضعف في العضلات واستشارت عدداً كبيراً من الأخصائيين ولم يتمكن أحد منهم من وصف أي علاج. وبعد عامين أصبحت لا تستطيع الذهاب إلى المركز التجاري إلا إذا استخدمت عصا أو استندت على ذراع زوجها، وحالما تخرج خارج المنزل في الهواء الطلق فإن أعراض المرض تبدأ في الاختفاء.

أظهر الاختبار الذي أجرى على حجرتها أن الجدران كانت معزولة باستخدام الرغوة. وأن فراش نومها محشو بالرغوة، وأن للسرير جزءاً خاصاً بمسند الرأس محشواً أيضاً، مما ساعد على زيادة نسبة حامض الفورميك في جسدها إلى معدل سام جداً، بمجرد تغيير ترتيبات نومها بحيث باتت تنام على مرتبة قديمة وفي حجرة أخرى، قل مستوى حمض الفورميك إلى ٥٠%، وعندما أزالت السجاد الجديد والأثاث الجديد من منزلها اختفت جميع الأعراض لديها.

[١٥] بدأ طالب متفوق يبلغ من العمر عشر سنوات، في الحصول على درجات ضعيفة و صار فوضوياً في الفصل، ورأى المعلمون أنه طالب لا يمكن تعليمه. وأظهرت الفحوصات أنه كان لديه حساسية مفرطة لمجموعة كيميائية تعرف "بالفينول"، وأن تعرضه لتلك المادة المخلّقة كان كفيلاً وحده بالتسبب في إدخاله في نوبة من الصراخ والاهتياج لدرجة أنه كان يستلقي على الأرض ويركل الحوائط.

الفصل الثاني

[١] دراسة طبية مشهورة استخدمت الأشعة المقطعية بـــالكمبيوتر عـــام ١٩٨٢ لفحص خلايا المخ لرجال تبلغ أعمارهم ما بين ٢٤ عاماً و ٣٩ عامـــاً والذين كان يتم تعذيبهم لأنهم سجناء سياسيون.

أظهرت نتيجة الأشعة أن أدمغتهم قد هَرِمت فيزيائياً، وأنها قد بدأت في الاضمحلال فعلاً، هذا بالنسبة للأنسجة والخلايا العصبية وذلك نتيجة الإجـــهاد الطويل من كونهم قد تم احتجازهم بصورة غير عادلة كسجناء، وكانوا يعــانون من صعوبات غير عادية في التركيز والتذكر، وكانوا يعانون مـــن الصـــداع، الاكتئاب، القلق النفسي، واضطرابات في النوم، وبمعنى أشمل فإن المســـتوى العالي من هرمونات التوتر التي أفرزتها أجسامهم قد أضرت فعلياً بأدمغتهم.

دراسة أخرى توضح كيف أن تعايش مائـــة رجــل وســيدة تــتراوح أعمارهم ما بين ٤٥ عاماً و ٦٤ عاماً مع التوترات العادية الصغيرة في الحيــاة اليومية مثل – التأخر والتعطل في زحام المرور، وتضييع المواعيد – كان لـــه تأثير على صحتهم النفسية العامة (وقوة العقل) أكثر مـــن الأحـــداث المؤلمـــة والمحزنة.

[٢] ما يقدر بـــ ٣٥٠ ألف أمريكي يتعرضون وينجون مـــن الجلطـــات الدماغية كل عام، وأن حوالي ٢,٧ مليون فرد يعانون من تصلب الشرايين فـــي المخ، وهو أحد العوامل المساعدة لحدوث الجلطـــات. حتـــى قلـــة الإصابـــة بالجلطات (ارتفاع ضغط الدم) مصحوبة بالتوتر المزمن يمكنـــها أن تضعـــف الوظائف الذهنية لك، وأظهرت دراسة على ألـــف وســـبعمائة رجـــل وســـيدة يعانون من ضغط دم مرتفع، أن ضغط الدم المرتفع أثر سلبياً على قدرتهم على الاحتفاظ بالمعلومات واستخدام الذاكرة قصيرة المدى.

[٣] على سبيل المثال فإن "ضغط الدم الطبيعي" هـــو ١٤٠ (انقبــاضي) على ٨٥ (انبساطي) أو أقل بالنسبة للقراءتين. عندما يسجل ضغط دمـــك مــا بين ٩٠-١٠٤ انبساطي فأنت تعاني من ارتفاع متوسط في ضغط الدم والقراءة من ١١٥ فما فوق تعني أن لديك ارتفاعاً شديداً في في ضغط الدم. أمَّا بالنســبة لقراءة الضغط الانقباضي فإن الحد الفاصل لارتفاع ضغط الدم يبدأ من قراءات تتراوح بين ١٤٠-١٥٩.

[٤] إحدى النقاط المعيارية في مجال الصحة الطبيعية ما يعرف بــالتداوي بالزهور وهو أسلوب رقيق، نشأ أولاً على يد طبيب بريطاني يدعـــى دكتــور إدوارد باخ. والذي اكتشف صلة شفائية بين أزهار وأشجار ونباتـــات معينـــة وبين مشاعر إنسانية معينة.

[٥] إن طريقة باخ للعلاج تدفع برقة المشاعر الموجـــودة بعمــق إلـــى منطقة الشعور، وتساعد على تغيير طاقتها، وتنشر قوتها في عملية شـــعورية تشبه عملية إذابة وغلي وأخيراً تبخير الثلج، وكنتيجة تابعة لاســتخدام العــلاج بالأزهار – فمن الأفضل أن تجرب زهرة واحدة في كل مـــرة – ويمكــن أن تفكر في إبقاء دفتر ملاحظات يومي حيث تسجل فيه الأفكـــار و ردود الفعــل العاطفية تجاه الناس والمواقف، الأحلام وأحلام اليقظة.

بالإضافة إلى الأساليب الثمانية والثلاثين للعلاج في نظام باخ، فـــهناك العديد من المجموعات البارزة متوفرة حالياً في الولايات المتحـــدة الأمريكيـــة وكل أنظمة العلاج بالأزهار هذه تزيد بقوة من التنوع في الحـــالات العاطفيـــة والعقلية التي قد ترغب في تغييرها بواسطة هذا الأسلوب البسيط والخالي مـــن الكيماويات بحيث لا يتوجه لاقتحام الأنسجة السليمة.

[٦] من الناحية الفنية، فالشخص السليم يوجد في دمه مقدار مـــن الســكر يتراوح بين ٧٠ إلى مائة وعشرة ملليجرامات في الديسيلتر من الـــدم، ولكــن الشخص الذي يعاني من انخفاض في سكر الدم قد تكون نسبة السكر لديه أقـــل

من ٥٠ ملليجرامات/ ديسيلتير. والأكثر من ذلك إذا كنت تعاني من اكتئاب حاد سواء كان بسبب انخفاض في سكر الدم أو من عناصر غذائية أخـــرى، فمـــن المرجح أن جسدك يعاني من نقص على الأقل في اثنين من أهـــم الأحمـــاض الأمينية وهما تريبتوفان .ل، والتيروسين.

ويساعد التريبتوفان ل في بناء السيروتونين الذي يعمل كناقل عصبـــي، بينما التيروسين يحتاج إليه الجسم ليكون الدوبامين والنوربينفرين. وهما أيضـــا من المواد الكيماوية المهمة للمخ، وعندما تقل نسبة الســـيروتونين والدوبـــامين فعلى الأرجح سوف تكون مكتئبا إلى حد ما، ويجب الأخذ في الاعتبار النقطـــة المهمة وهي أن زيادة تناول السكر يمكنه أن يتداخل مع مخزون عقلـــك مـــن السيروتونين والدوبامين، عن طريق التأثير على اثنين مـــن أهـم الأحمـــاض الأمينية اللازمة لتصنيعها.

[٧] طورها مخترع النظام الغذائي، لاري كريستينون وهو مؤلف كتـــاب صلـــة الطعام والعقل وكتاب الغذاء طريقك إلى السعادة دار النشر بروهيلث - كوليـــج ستيشون، ١٩٩١.

[٨] كشفت دراسة طبية أجريت على اثنتى عشرة سيدة لديهن اكتئـــاب وحـــاولن الانتحار، أنهن يأخذن كميات قليلة من فيتامين س مقارنة بمجموعـــة أخـــرى مكونة من اثنتى عشرة سيدة لا يعانين من الاكتئاب ولم يحاولن الانتحار، وفـــي الحقيقة فإن الاختلاف في معدل فيتامين س كان هو الاختلاف الوحيـــد الـــذي وجدته الدراسة.

[٩] يوجد الآن ما يقارب ثلاثة آلاف ممارس لمهنة قيـــاس البصـــر وارتباطـــه بالسلوك (من ضمن ما يقارب أربعة وعشرين ألفا من فاحصي قياس الإبصار) يمارسون مهنتهم في الولايات المتحدة الأمريكية. ويطلعون عملاءهـــم علـــى العلاقة المباشرة بين كيف يرون، وكيف يتصرفون وكيف يدخلون التحســـينات على كل منهم.

[١٠] يجرى متخصصون في فحص الإبصار السلوكي فحوصات مطولة على العين تهدف إلى فحص جهاز الإبصار بحثاً عن مواصفات أخرى، بالإضافة للمعايير المعتادة ومن ثم يصفون العدسات (حيث لا تمثل تعويضاً عن العين) ولكنها ليست تعويضية، وهو ما تقوم به النظارات، ولكنها علاجية، تطورية ووقائية. إنها إحدى طرق إعادة تدريب وتدعيم عينيك لترى بصورة صحيحة حتى يكون بإمكان عقلك أن يفهم المعلومات بطريقة مناسبة.

[١١] اليوم يصيب مرض الزهايمر ما بين ثلاثة إلى خمسة ملايين أمريكي، مما ينشأ عنه من مائة ألف إلى مائتي ألف حالة وفاة كل عام جاعلاً هذا المرض الرابع أو الخامس من الأمراض المميتة في الولايات المتحدة. والإحصاءات متشابهة في جميع أنحاء العالم، ويعاني من هذا المرض في بريطانيا مليونان، وفي أستراليا فإن معدل هذا المرض واحد لكل ستة أفراد. ويبدو الأمر تقريباً أنه كلما عشت عمراً أطول زادت فرصة ظهور بعض أعراض مرض الزهايمر.

[١٢] على أية حال، قامت دراسة أجريت على ٦٤٨ فرداً مسناً بتقسيمهم إلى سبع مجموعات مختلفة معتمدة في تقسيمها على عدد المناطق المصابة في المخ. وفي الثلاث مجموعات التي كانت لديها أكبر كمية من البقع والعقد المتشابكة، فإن مائة في المائة بالكامل أظهروا أعراض فقدان الذاكرة، في مجموعات الفئة العمرية من ٦٧ إلى ٧٦ عاماً. وفي المجموعات الثلاث الأخرى التي لديها عدد أقل من المناطق المصابة، أصاب فقدان الذاكرة نسبة ٧٢–٨٧ في المائة من الأفراد، وفي المجموعة الأخيرة والتي لم يكن لديها أي مناطق مصابة في المخ، أظهر فقط ثلاثين في المائة أعراض لفقدان الذاكرة، واستنتج الأطباء أن الأماكن المصابة في المخ كانت مرتبطة بفقدان الذاكرة والتغيرات الذهنية المصاحبة لمرض الزهايمر.

[١٣] أظهرت الدراسات العلمية أن مدمني المسكرات والذين يحصلون على نظام غذائي جيد، كذلك من أقلعوا عن التعاطي أثناء فترة الاختبار، ما زالوا يحرزون نقاطاً أقل من المستوى بصورة ملحوظة في مهارات التعلم والتي تتطلب وظائف قوية للذاكرة القريبة. إن تعاطي المسكرات لمدة طويلة يؤثر بكل تأكيد على فقدان الذاكرة المستفحل.

وتقريباً، يعتبر حوالي ١٠ في المائة ممن يستعملون الكحول من مدمني الكحوليات، ولكن هذا الأمر مضلل لأن بعض الناس -اعتماداً على أوزانهم وحالاتهم النفسية- يكثرون من تناول المسكرات والأشخاص الذين يعانون من إصابات الرأس وجلطات، وأورام يمكن أن يصابوا بردود أفعال خطيرة من شربهم مرة أو مرتين.

وفي واقع الأمر، تظهر الإحصائيات أن الانتحار يزيد لدى متعاطي الكحوليات أكثر من ٣٠ يزيد لدى المتعاطين ، وأن أكثر من ٥٠ في المائة من السائقين المتورطين في حوادث السيارات المميتة كانوا يعانون من التسمم الكحولي لخلايا المخ.

إن ثلثين من ضحايا الغرق أو الحرائق أو الذين يموتون نتيجة سقوطهم لديهم نسبة عالية من الكحول في دمائهم، تسمم المخ بالكحول يشمل عددا كبيرا من حوادث العنف المنزلي. يمكن أن نرجع عشرة في المائة من الحوادث السنوية في أمريكا بشكل ما إلى الكحول، وعلى كل فإن تأثير الكحول يزيد حالتك الذهنية.

[١٤] " إن تناول الكحول لمدة طويلة، كما استنتجنا، حتى أشخاص يتبعون نظاما غذائيا سليما ينشأ عنه تغيرات في تركيبة المخ" ذلك ما أعلنه جراح أعصاب وباحث طبي في مستشفى ماساشوتسيس العام في مدينة بوسطن ويعد خبيرا مشهورا في مجال قوة العقل وفقدان الذاكرة وهو الطبيب الذي عالج مرض الصرع الناشيء عن تناول الكحول، وأضاف " إن عقلك من أنفس أعضاء

جسدك، وهو يحتاج إلى الحماية القصوى وخاصة من سموم المخ، ورأيي الشخص إنه من أجل التمتع بالحد الأقصى من وظائف المخ فإن مقدار التعاطي من الكحول يجب أن يكون صفراً".

[١٥] يبدو أن الكافيين يؤثر على كيمياء المخ والتي تعرف بـ الأدنيوسين، وعندما يتم إعطاء هذا الناقل العصبي إلى الحيوانات فإنه يهدئها ويخفض من ضغط الدم لديها وكذلك يخفض درجة حرارة أجسامها، وربما تعرضت لشعور غريب لدى احتسائك لكوب ثان من القهوة ذات صباح عندما لم تكن حالتك المزاجية جيدة لبدء العمل في همة ونشاط وأحسست أن القهوة تصيبك بالانهيار؛ أثبتت دراسة حديثة على ألف وخمسمائة طالب جامعي أن شرب القهوة بكميات متوسطة أو عالية مرتبط بالحصول على درجات أقل في الأداء الأكاديمي، وأوضحت دراسة أخرى أجريت على طلبة الجامعات أن الكافيين يمكنه أن يضعف من الذاكرة بعيدة المدى والقدرة على تذكر الكلمات بنسبة قد تصل إلى ٢٠ في المائة.

[١٦] في إحدى الدراسات التي أجريت على ثلاثة وعشرين مدخناً، تم تقسيمهم إلى مجموعتين. دخنت إحدى المجموعتين سجائر بها نيكوتين بينما دخنت المجموعة الأخرى سجائر خالية من النيكوتين. ثم خضعوا جميعاً لاختبار للذاكرة يتطلب تذكر ٧٥ موضوعاً، وبعد إجراء ثلاثة اختبارات فإن أفراد المجموعة الذين دخنوا السجائر الخالية من النيكوتين سجلوا نتائج أعلى ٢٤ في المائة في استدعاء الذاكرة أكثر من أولئك الذين دخنوا السجائر التي بها نيكوتين، وفي تجربة أخرى تم اختبار ٣٧ مدخناً و ٣٧ من غير المدخنين بالنسبة لقدرتهم على تذكر قائمة تضم عشرة أسماء وبعد عشر دقائق فاز غير المدخنين بنجاح باهر على المدخنين في تذكرهم للأسماء.

[١٧] تأمل كيف تطالع إعلانات السلع للمستهلكين بتكرار على شاشات التليفزيون، وفي المجلات الخاصة بالأدوية الخاصة مجالات الإصابة بالإمساك أو الإصابة

بالإسهال، وتأمل الإحصاءات المخدرة والتي مفادها أن : سرطان القولون سوف يؤدي لموت ما بين ٥٧ ألفاً ومائة ألف أمريكي كل عام وهو في الترتيب الثاني في حالات الإصابة بالسرطان بعد سرطان الرئة، وسوف يصاب عدد آخر من الأمريكيين بسرطان القولون دون أن يتسبب في موتهم- وما يقدر بسبعين مليون أمريكي يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي من نوع ما، ولا زال هناك المزيد ممن يعانون من الإمساك المؤقت أو الإمساك المزمن فعلياً.

[١٨] طبقاً لما ذكر الدكتور برنارد جينسين – أحد أهم معلمي الصحة الطبيعية والمؤلفين في أمريكا – فإن نتائج تشريح قولون أحد الأشخاص كشفت النقاب عن أنه بينما كان قطره القولون ٩ بوصات فقد كان به ممر يستعمل بعرض قلم الرصاص. أمَّا باقي القولون فقد كان مسدوداً ومكسواً تماماً بالمواد المتراكمة، وفي حالة تشريح أخرى فقد وصل وزن القولون المصاب بالتكدس ٤٠ رطلاً، حيث كان صاحب تلك الحالة قد اختزن في جسمه ٤٠ رطلاً من المواد البرازية المتراكمة كجزء من وزنه جسمه، وكان بعض تلك المواد تشبه في تكوينها مطاط عجلة شاحنة.

والأكثر من ذلك، فإن الدكتور جينسين يقدر أن مائتي مليون فرد يعانون من طفيليات معوية مؤذية يمكن أن تتراوح بين كائنات وحيدة الخلية إلى الديدان الشريطية التي يبلغ طولها ٢٠ قدماً.

[١٩] إن أعراض "قصور الأوعية الدموية في المخ" من ضمنها: الشعور برنين في الآذان، الدوار، والصداع، والاكتئاب، فقد الذاكرة قصيرة المدى وفشل تام في قدراتك الذهنية. وكل تلك الأعراض توجد الآن بكثرة لدى كبار السن أي أعراض التقدم في السن "الحتمية".

[٢٠] يقول مايكل هاتشيسون : "يعاني العديد من الشباب والأشخاص متوسطي العمر اليوم من خلل وتدهور في ذكائهم الأساسي، وقدرتهم على التفكير وكذلك

في قوة الذاكرة لديهم، وأيضاً قدرتهم علـــى التعلـــم". "هنـــاك الملايـيـــن مـــن الأشخاص المفترض أنهم أصحاء لكنهم بالفعل " ضحايا الشـــيخوخة المبكـــرة" كما يضيف هاتشيسون.

[٢١] جاءت تلك التوصيات من الدكتور ميلفين ويرباخ وهو عضو في أميريكـــان كوليج للتغذية وأستاذ تحاليل في كلية الطب جامعـــة كاليفورنيـــا فـــي لـــوس أنجلوس، وأيضاً مؤلف العديد من الكتب المؤثرة عن التغذية والمرض.

[٢٢] على سبيل المثال، فإن نقص الفيتـــامين لمـــدة طويلـــة المرتبـــط بتعـــاطي الكحوليات (والذي يستنزف فيتامين ب من جسمك) يمكنه أن يؤدي إلى فقـــدان الذاكرة. سيدة تبلغ من العمر اثنين وستين عاما تناولت الكثـــير مـــن الكحـــول باستمرار، وكانت تميل لنسيان تناول وجبات مناسبة بيـــن فـــترات تعاطيـــها الكحول ودفعت أخيرا ثمن هذا الإهمال حيث عثر عليها أصدقاؤهـــا ذات يـــوم وهي مرتبكة وغير متوازنة عقليا وتقوم بتحريك عينيها بصورة غريبة.
لقد فقدت جزءا كبيرا من ذاكرتها القريبة وأصبحت فاقدة الذاكرة عمليا، وتلقـــت العديد من التشخيصات الفنية من الأطباء النفسانيين وذلك لتقييم حالتها، ولكـــن ما أفادها حقيقة هو النظم الغذائية التي وصفها لها طبيبها؛ شك الطبيب في أنـــها ربما تعاني من نقص في فيتامين ب١ وكذلك ب٥ (بـــانتوثينيك أســـيد) وب٦ (بيريدوكسين) وأعطاها جرعات كبيرة من تلك الفيتامينات الثلاثة وحصل على نتائج مشجعة حيث اختفت معظم أعراض المرض واستعادت معظم ذاكرتها.

[٢٣] في حالة أخرى،حيث كانت طالبة جامعية تبلغ من العمر ثلاثـــة وعشـــرين عاما تحافظ على وجبة نباتية صحية وتتجنب تعاطي المسكرات أو أية ســـموم غذائية، وعلى الرغم من ذلك بدأت تظهر عليها أعراض التعب الشديد وفقـــدان الذاكرة مما أثر على دراستها. حيث أظهر تقييم غذائي لحالتها أنها تعاني مـــن نقص فيتامين ب١٢ بالرغم من أن نسبته عندها كانت تتراوح بيـــن "المعـــدل

المنخفض" منخفض والمعدل الطبيعي. إن تناولها لفيتامين ب١٢ كان أقل من أن يعطي عقلها "الدفعة" الكافية ليعمل بصورة مناسبة.

ولحسن الحظ فقد تم تصحيح حالتها الصحية بسهولة بإمدادها بفيتامين ب ١٢ والذي أدى إلى عكس أعراض المرض وقضى على الاكتئاب وحسَّن من ذاكرتها.

[٢٤] أظهرت الدراسات الطبية في آخر عقدين أنه حتى بالنسبة للرجال والسيدات المفترض أنهم أصحاء، والذين يتناولون وجبات مغذية ومتوازنة لديهم نسبة مغنسيوم قليلة – وأن الآخرين الذين يأكلون وجبات غذائية أقل قيمة لديهم نقص شديد في المغنسيوم، وأظهرت دراسة في عام ١٩٨٨ أن الوجبة الأمريكية المتوسطة تزود الإنسان فقط بـ ٤٠ في المائة من احتياجاته اليومية الموصى بها للبالغين من الماغنسيوم.

ويقدر أحد خبراء التغذية ذائع الصيت أن ما يقارب ثمانين في المائة من الأمريكيين لديهم نقص في الماغنسيوم لم يتم تشخيصه وكما يلاحظ خبير التغذية سيلدون سول هيندلر "لقد أصبح واضحاً بصورة متزايدة أن هامش نقص الماغنسيوم شائع جداً".

وفي رأيه أن مجموعات معينة عرضة بصورة خاصة لهذه المشكلة واسعة الانتشار، وهم : كبار السن، مرضى السكر، الأشخاص الذين يتناولون أدوية مدرة للبول أو تعتمد على أدوية الديجيتالي، متعاطي المسكرات، السيدات الحوامل، والسيدات والرجال الذين يقومون بعمل التمارين بانتظام وبنشاط، وكل تلك العوامل تؤدي إلى تقليل مستوى الماغنسيوم لديك.

[٢٥] يقول شيري روجرز وهو طبيب مشهور وله مؤلفات في مجال الطب البيئي "يوجد لدينا وباء متنكر، حيث هناك مجموعة من المرضى على نحو خطير يقدرون وبالكاد على العمل، إن العضو الرئيسي هو المخ لذلك فهم ليسوا فقط مكتئبين وسريعي الغضب ولكنهم لا يستطيعون أن يفكروا جيداً".

[٢٦] على سبيل المثال: أظهرت دراسة تمت على ٨٠٣ مدارس عامة في مدينة نيويورك بصورة مثيرة تأثير تغيير النظام الغذائي على العمل الأكاديمي. وخلال فترة أربع سنوات غيرت فيها المدارس الطعام الذي تقدمه حيث تخلصوا من جميع الإضافات الصناعية والمواد الحافظة ونسبة السكر في الوجبات، وبعد فترة قصيرة من اتباع تلك التغييرات الغذائية سجل الطلبة، والذين كانت نتيجة اختبارهم متوسطة على مستوى الدولة، بعد ذلك درجة *أعلى بـ ١٦ في المائة*.

[٢٧] أثبتت دراسة طبية على ١٤٤ طالباً من مرحلة رياض الأطفال إلى المرحلة الجامعية أن متوسط معدل الذكاء للطلبة الذين يأخذون جرعات كبيرة من فيتامين س، أكثر من معدل الذكاء للطلبة الذين يأخذون كميات أقل، وأظهرت الدراسة أيضاً أن المجموعة التي تأخذ جرعات أقل من فيتامين س بدأت في تناول كوب من عصير البرتقال (الغني بفيتامين س) كل يوم ولمدة ستة أشهر فلقد أظهر معدل الذكاء لديهم زيادة أكبر من مجموعة الطلبة الذين يأخذون فعلياً جرعة يومية أكبر من فيتامين س.

[٢٨] أظهرت دراسة طبية أن ثمانية وعشرين طفلاً ممن كانت لديهم صعوبات في التعلم كان في دمهم نسبة ألومنيوم أعلى من المعدلات المعتادة، وأثبتت دراسة أخرى أن نسبة الألومنيوم الموجودة في شعر الطلبة المعروف أنهم يعانون من خلل في القراءة وضعف في التعلم، كانت أكثر من المعدل الطبيعي.

[٢٩] في بيئتنا الصناعية الحديثة وبيئة المدنية فإن الرصاص أكثر شيوعاً مما كان عليه بالنسبة لأجدادنا العظام حيث يوجد الرصاص في الهواء وفي التربة، في العلب ذات المواد الصلبة، ومياه الشرب، وداخل المنزل أو تراب الشارع وفي دمائنا. إن الأطفال هم الأكثر عرضة للتسمم بالرصاص، أكثر من البالغين، حيث أنهم يمتصون خمس مرات أكثر من الكبار، والعضو المستهدف من

الرصاص هو المخ، فالتقديرات التي تمت في أوائل الثمانينات أشارت إلى أن أغلب الناس يمتصون ثلاثمائة ميكروجرام من الرصاص في اليوم من الهواء الملوث والماء، والطعام، وأنه في كل عام هناك أربعمائة ألف طفل يضافون إلى من لديهم نسبة مرتفعة من الرصاص في الدم ومنهم ستة عشر ألفا يحتاجون العلاج من التسمم.

[٣٠] قدمت تلك الاقتراحات الدكتورة شيرلي روجرز، مؤلفة كتاب *"مرهق أم مسمم"*

[٣١] قدم تلك الاقتراحات الدكتور جوليان وينيكر كجزء من برنامج ويتيكر للإدارة.

الفصل الثالث

[١] سيدة تعاني من إجهاد شديد بسبب الإسراف في العمل والضغوط عليها وكانت لديها أوجاع وآلام عضلية في أسفل ظهرها من كثرة انحنائها في عملها. بالإضافة لمعاناتها من الاحتقان في رئتيها من فرط التدخين، ولقد أعطاها أحد المعالجين بالأعشاب وصفة عبارة عن مزيج من العرعر واللافندر وخشب الصندل من أجل التدليك الموضعي والاستنشاق عن طريق المبخرة والإذابة في الحمام.

وبعد استعمال الخليط لمرة واحدة أفادت أنها تحس كما لو أن عبئا ثقيلا قد انزاح عن كتفيها ورأسها، وذلك بالإضافة إلى إحساسها بصورة رائعة بالراحة والاسترخاء، وبتكرار التدليك بتلك الزيوت على ظهرها و ركبتيها ويديها اكتسبت مزيدا من الراحة لها - وبوجه عام فقد اكتشفت فيما بعد أن إحساسها بالسعادة والصحة والارتياح كان معززا بشدة بواسطة العلاج العطري.

[٢] ربما تجد أن هذا الأمر مثير للاهتمام. إن تلك المنطقة مجاورة لغدتين هامتين من الغدد الصماء الموجودة في دماغك وهما الغدة النخامية وغدة الهيبوثلاماس، ومن المفترض أن هذا التمرين سوف يحفز من أنشطتهما، ووفقا لما قرره خبير قوة العقل توم كينيون والذي يدرس هذا التمرين في ورشات العمل لديه عن "حالات العقل"، فلقد جاءت إليه سيدة تشكو من انقطاع الدورة الشهرية منذ عام وأنها تعاني دوما من تقلصات حادة أثناء الدورة، وقام كينيون بنصحها بممارسة طريقة البوصة الواحدة في التأمل وذلك لعدة أسابيع – بعد فترة أبلغت كينيون بأن الدورة الشهرية قد عادت فجأة، وبعد مرور عدة أشهر أصبحت الدورة الشهرية منتظمة وأقل إيلاما بكثير، يبدو جليا أن التمرين قد ساعد في إعادة التوازن لغددها الصماء والتي تعمل تحت هيمنة الغدد الرئيسية في رأسها، ويوصي كينيون بهذا التمرين أيضا لإحداث حالة عميقة من الراحة، وذلك بعد رحلة طيران طويلة عبر مناطق زمنية.

[٣] إن الهدف من الخطوات الخمس الأخيرة في هذا التمرين هو غلق دورة الطاقة في جسدك، واحتجازها بداخل أماكنها حتى لا تتسرب أي طاقة. ووفقا للفلسفة الطاوية فإن طاقة العقل الأساسية وقوة الحياة تنتشر عادة أعلى عمودك الفقري ومن خلال عقلك، وبعد ذلك إلى الأسفل حيث الجزء الأمامي من جسدك حتى منطقة العجز.

عندما يكون لسانك مرتفعا قبالة سقف الحلق، فإن هذا في الحقيقة يغلق الطاقة مثلما يفعل مفتاح الإضاءة، وعندما ترخي لسانك، فإن هذا يفتح الدائرة الكهربية مرة أخرى، وعندما تضغطه تجاه سقف الحلق فإن هذا يغلق دائرة الطاقة.

[٤] تدعى "التنفس المزيل للضوضاء" وطورها خبير سلطة قوة العقل وين وينجر وهو مؤلف العديد من الكتب المشهورة عن الذكاء، العبقرية والإبداع.

[٥] وذلك لما قرره العالم إيرنيست لورانس روسي والذي درس التناغم البيولوجي للجسم البشري وتأثيره على صحة العقل والجسم ووظائفها.

[٦] ويسمى العلماء هذا بتناغم سيطرة نصفي الدماغ، ومفتاحك لتحديد مسارها هو الدورة الأنفية الخاصة بك، وتدفق الهواء خلال كل فتحة من فتحات الأنف، وفي الأربعة والعشرين ساعة القادمة سوف تتنفس حوالي ٢١,٦٠٠ مرة أو ثلاث عشرة إلى خمس عشرة مرة في الدقيقة، وعلى هذا فلمدة ١٢ ساعة سوف يتدفق تنفسك مبدئياً من خلال فتحة الأنف اليمنى، وبعد ذلك لمدة ١٢ ساعة سوف يتوقف من فتحة الأنف اليسرى.

وخلال هذا التناغم الطبيعي الحدوث فإن جسمك سوف يتنقل بين قطبي الجهاز العصبي الإرادي وبين فروع الجهاز السمبثاوي والباراسمبثاوي، إن الأوعية الدموية والغدد المخاطية في أنفك إما سوف تنقبض وإما سوف تتمدد سامحة بمرور هواء أكثر أو أقل للعبور من خلالها عندما تتنفس أنت.

[٧] كشفت دراسة قام بها اثنان من أطباء بوسطون في أواخر السبعينات على بيوت المسنين في المنطقة، أن حوالي ٩٠ في المائة من كل المرضى في دور الرعاية فقدوا بعضاً من قدراتهم العقلية، وأن ٤٠ في المائة من المحتمل إصابتهم بمرض الزهايمر، وأن ٢٠ في المائة يعانون من نتائج الجلطات.

على أية حال، فإن الأطباء يقدرون أن ٢٠ في المائة من المرضى الذين أجروا عليهم الدراسة كان لديهم العديد من الأسباب التي توضح أعراض الضعف الذهني لديهم، وأن كل هؤلاء كان بالإمكان معالجتهم لو أن الأطباء قد قاموا بتشخيصهم كما ينبغي مبكراً جداً، وعشرون في المائة آخرون كان لديهم أعراض عبارة عن خليط من الأمراض الممكن معالجتها وغير القابلة للعلاج، ولقد اندهش الباحثون من نتائج الدراسة.

"لقد أثار اهتمامي لأول مرة أن عشرات الآلاف من الناس كانوا يوضعون مبكراً في دور الرعاية بينما في حقيقة الأمر، كان بإمكانهم أن يعيشوا حياة منتجة". هكذا علق أحد الأطباء الذين قاموا بالدراسة ويدعى

فيرنون. هـ. مارك. إن الخرف ليس هو النتيجة الطبيعية للتقدم في السن كما يجادل في ذلك الدكتور مارك: "لو أن دماغ أحد ما لا يعمل بصورة جيدة، فإن هذا بسبب مرض في المخ أو إصابته". وفي دراسة على فحص الجثث المرضى الذين تم تشخيصهم على أنهم ضحايا مرض الزهايمر، ثبت أن أقل من ١٤ في المائة منهم لم تظهر لديهم الأعراض التقليدية، وفي واقع الأمر كانوا يعانون من مرض آخر.

[٨] أخذ جين هيوستن – وهو عالم نفس وكاتب ومدير مؤسسة أبحاث العقل في بومونا في نيويورك – جديا بنصيحة سيسروس وطور تدريب بناء الذاكرة في مؤسسة أبحاث العقل.

إن طريقة هيوستن هي مساعدة الناس لترويض الذاكرة من الطفولة وذلك كوسيلة لتقوية "عضلات الذاكرة" بوجه عام.

[٩] في عام ١٩٧٥ يصف العالم "هربرت بنسون" وهو عالم في كلية الطب بهارتفرد "الاستجابة عند الاسترخاء". وكما رآها بنسون فإن هذه التقنية تخفف من التوتر الداخلي، وتتعامل بصورة فعالة مع الضغط وتقلل من ضغط الدم وتحسن من الصحة العاطفية، ويلفت بنسون الانتباه بالتساوي على الأسلوب الشرقي في التأمل والمعلومات العلمية الغربية عن الجهاز العصبي والدماغ، ومن ثم يصوغها في مصطلحات مألوفة لدى الشعب الأمريكي. إن "*الاستجابة عند الاسترخاء*" هي وسيلة لإتاحة الراحة للعقل بصورة طبيعية بينما تظل متيقظا.

[١٠] أتت الفكرة من شارلز. ت. تارت، وهو مستشار معترف به دوليا في علم النفس والتأمل والانتباه.

[١١] جاءت الفكرة من البوذية ويؤيدها معلم البوذية الفيتنامي المعروف تيشر نهات هان.

[١٢] إن تأكيدات انتباه العقل (وغيرها مما يأتي لاحقاً) هي بموافقة تيشر نهات هان.

[١٣] قام كابات – زن بتحديث فحص الجسم، وهو أحد معلمي اليوجا ومدير عيادة تخفيف الضغط في المركز الطبي لجامعة ماساشوستس، ويعلم المرضى في المستشفى الذي يعانون من آلام مزمنة كيف يستخدمون عقولهم بطريقة بناءة لتغيير شعورهم بعدم الراحة.

الفصل الرابع

[١] في إحدى الدراسات تم إعطاء أربعين رجلاً تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٨ عاماً وجبة غذاء بكميات كبيرة من لحم الديك الرومي، ثم طلب إليهم أن يقوموا بأداء أعمال ذهنية شاقة، وفي يوم آخر قدم لنفس هؤلاء الرجال وجبة غذاء كاملة تقريباً من الكربوهيدرات، ثم جلسوا ليؤدوا نفس الأعمال الذهنية الشاقة.

وكانت النتيجة أن قوة العقل لديهم كانت "وبصورة واضحة معطلة" بعد تناولهم للوجبة ذات الكربوهيدرات العالية ولكن ليس عقب تناول البروتين.

دراسة أخرى أظهرت أن التأثير المسبب للنوم بسبب الكربوهيدرات أقوى بكثير على الأفراد فوق سن الأربعين، وفي دراسة جرت على ١٨٤ رجلاً وسيدة تم تغذية نصفهم بغذاء عالي البروتين، والآخرون تم إعطاؤهم عصير الفاكهة المثلج – وهو تقريباً كربوهيدرات صرفة – شعر الذين تناولوا الشربات بشكل منتظم بأنهم عديمو الفاعلية وبطيئو السرعة، أما من كانت أعمارهم فوق الأربعين في هذه المجموعة فقد عانوا مرتين أكثر من الآخرين في التركيز، والتذكر والقدرة على إنجاز المهمات الذهنية، وبالرغم من ذلك فإن دراسة أخرى أجريت على بعض السيدات حددت هذا الانخفاض في قوة

العقل بنسبة ٤٦,٧ في المائة وهو ما يجعل قدرة العقل دون المستوى يساعد على قدرة إنتاجية وتمتد لبعد الظهيرة في الوظيفة.

[٢] في دراسة لجيش الولايات المتحدة جرت على أربعة وعشرين جندياً علىوشك القيام بمناورة عسكرية عنيفة، تلقى نصفهم تيروسين وتلقى الآخرون علاجاً مهدئاً، وعندما تم الانتهاء من المناورة تم إعطاء الجنود جرعة أخرى من الحمض الأميني، إلا أن أولئك الذين تلقوا أولاً الدواء المهدىء تم إعطاؤهم تيروسين والذين تلقوا تيروسين تلقوا الدواء المهدىء هذه المرة، وفي أثناء مدة التدريبات تم تقييم أداء جميع الجنود تحت ظروف مجهدة.

اكتشف الباحثون أن الجنود الذين كانوا يشكون بصورة طبيعية من الإجهاد وكانوا مكتئبين لدرجة أن مثل تلك الظروف تؤثر على أدائهم وتفكيرهم (بالإضافة لإحداث الصداع، والإجهاد، والشعور بالتشوش في النشاط العقلي) قد عالج التيروسين كل ذلك لديهم بصورة مذهلة.

[٣] درس علماء الغرب خواص بناء العقل للجنكو في العقود الحديثة. في الواقع، منذ عام ١٩٧٥ فإن ٣٤ دراسة إكلينيكية أظهرت أن الجنكو يزيد من تدفق الدم للدماغ وللجسم على وجه العموم.

[٤] في إحدى الدراسات، تم إعطاء متطوعين أصحاء جرعة واحدة من *الجنكوبيلوبا*، وهي أكثر خمس مرات من الجرعة العادية، وبعد مضي ساعة عندما قاموا بإجراء سلسلة من الفحوصات لقياس سعة الذاكرة، أظهرت المجموعة ازدياداً مهماً في الذاكرة قصيرة، المدى كما غيرت الجرعة من أنماط موجات الدماغ وبما يزيد من الانتباه العام.

أظهرت دراسات على تخطيط الدماغ للمرضى الكبار الذين كانت لديهم أعراض للضعف الذهني، أن الجنكة غيرت نمط الموجة الدماغية المسيطرة إلى موجات ألفا في المقام الأول، وهي المؤثرة لتحقيق التعلم والانتباه، وفي

ذات الوقت فإن الجنكه قللت من عدد موجات ثيتا والتي عادة ما تأتي مصاحبة للإحساس بالدوار وعدم التركيز الذهني وقلة الانتباه. وحدثت تلك النتائج بصورة ملحوظة عقب فترة ثلاثة أسابيع.

أظهرت دراسات أخرى أن الجنكة مفيدة بصورة خاصة إذا استخدمها كبار السن والذين لديهم الأعراض المبكرة من الضعف الذهني، الخرف أو الزهايمر. وفي تلك الحالات، فلقد أخرت وبصورة واضحة التدهور في الوظائف الذهنية. إن الجنكة مفيدة وبصفة خاصة في عكس الضمور الذهني إذا كانت المشكلة نابعة من الاكتئاب أو الإعاقة في تدفق الأكسجين للدماغ.

مؤخراً، تناول عشرون مريضاً يعانون من مرض الزهايمر ٨٠ ملليجراماً من مستخلص الجنكوبيلوبا ثلاث مرات في اليوم ولمدة ثلاثة أشهر، وتم فحص الذاكرة والانتباه لديهم في بداية التجربة، ثم في منتصفها، وعند إنتهاء التجربة. تحسنت الذاكرة والانتباه بصورة جلية بعد شهر واحد فقط من استخدام الجنكة واستمرت في التحسن خلال الشهرين التاليين أيضاً، وأظهر المرضى تحسناً في نواحي أخرى من وظائف العقل والجسم وذلك كنتيجة لتناول الأعشاب الطبية.

° قدرة نبات الجنسنج على تعزيز الطاقة وتقليل الإجهاد تم إثباتها في التجارب المعملية على الفئران. في إحدى التجارب كان من المفروض على الفئران. أن تسبح في مياه باردة وأن تركض على حبل طويل، تمكنت الفئران التي تم إعطاؤهم مستخلص الجنسنج من تحمل الاختبار القاسي بنسبة ١٨٣ أكبر من الفئران التي لم تأخذ الجنسنج، وتم إجراء فحوص تجريبية على قدرات ومميزات الجنسنج المضادة للإجهاد على البشر أيضاً، وتم فحص الممرضات اللائي يغيرن من نوبات العمل من فترة الصباح إلى فترة السهر، أولاً من حيث أدائهن للمهام الذهنية والجسدية، وبعد تناول الجنسنج حققن نتائج أعلى بكثير من نفس الفحوصات.

وفي دراسة أخرى على عاملي السنترال بعد تناول الجنسنج لمـــدة ٣٠ يوماً، أظهر جميع العاملين تناسقاً كبيراً في ردود الأفعال الجسدية مع الذهنيــة، وزاد تحملهم للعمل وقلت الأخطاء وصار التركيز أكثر قوة ولمدة أطول.

[٦] تعيد مواد *راسيانا* بناء الجسم العقلي وتمنع التسوس وتؤخر من عملية الشيخوخة، ويمكنها حتى عكس عملية الشيخوخة"، كما يقرر طالب الإيورفيـدة ديفيد فراولي، وحسب ما يقول فراولي فـــإن الممارســة القديمــة للإيورفيــدة للراسيانا كانت تهدف إلى إنضاج العقل والذي يعني تغيير الطبيعة الفســيولوجية وطريقة تشغيل الوعي العالي ومزيد من الانتباه، ويمكن الإحســاس بوظــائف الدماغ مرتفعة المعنويات.

وفي هذا النظام فإن الذي نطلق عليه قوة العقل هو المجال الذي ينظــر إليه أطباء الإيورفيدة على أنه الوعي المقوي والواضح فـــي العمـــوم. تعتــبر الإيورفيدة أن "العقل القديم" هو حالات معتادة مـــن الخـــوف، التوتروالوعـــي الخامل والرغبة، والغرور المفرط. إن *راسيانا* تهدف لإيجاد "العقـــل الجديــد" والذي يميزه مزيد من الانتباه وأنانية أقل ومزيد من صفـــاء الذهــن ووعـــي متفتح.

[٨] تم تجميع تلك القائمة بمعرفة روبرت هاس، وهـــو خبــير تغذيــة ولياقة واسع الشهرة، وذلك كما قدمها في كتابه *كلْ جيداً تفكر جيداً*.

[٩] جاءت هذه المعلومة من المعالج بالأعشاب دانيال. ب ما روي فـــي كتابه *الصلاحية العلمية لطب الأعشاب*.

[١٠] في دراسة على المرضى كبار السن والذين كانوا يعانون من الخلـط الذهني بسبب نقص فيتامين س، وعندما أضيفت مـــواد تكميليـــة لفيتـــامين س لوجباتهم، نتج عن ذلك تحسن ملحوظ في قوة العقل. وفي حالة أخرى، فــــإن الطلبة الذين زودوا ما يأخذونه من فيتامين س ســـجلوا، ٥ نقـــاط أعلـــى فـــي اختبارات معدل الذكاء مقارنة بطلبة لديهم مستوى فيتامين س أقل. علـــى أيـــة

حال عندما تم إعطاء هذه المجموعة مواد تكميلية لفيتامين س لمدة ستة أشـــهر فإن معدل الذكاء لديهم ارتفع بمقدار ٣,٥ نقطة.

[١١] أظهرت دراسة أن الأفراد الذين يتناولون الكولين عن طريق الفـــم قاموا بأداء أفضل في اختبار الذاكرة قصيرة المـــدى، وقدرتـــهم علـــى تذكـــر كلمات مجردة (مثل "الحقيقة") ازدادت أيضاً. إن مستوى الكولين في مرضـــى الزهايمر بالطبع منخفض جداً إلا أنه في إحدى الدراسات التجريبية مع أحـــد عشر مريضاً بالزهايمر والذين استخدموا ليسثين، فلقد شعر سبعة من هـــؤلاء المرضى بنسبة تحسن في الذاكرة طويلة المدى ما بين ٥٠-٢٠٠ في المائة.

[١٢] طلبة الكليات الذين أخذوا ٣ مليجرامات من الكولين في اليوم أثنـــاء الفصل الدراسي، أحرزوا نتائج أفضل في اختبارات تذكـــر الكلمـــات، وفـــي الواقع، فإن تحسناً في الذاكرة يصبح جلياً في غضون بضعة أيام فقط بعد البـدء في برنامج لتعويض الكولين.

[١٣] إن طريقة اكتشاف العلماء لجرعات كبيرة من النياسين يمكنـــها أن تعكس عملية فقدان الذاكرة فهي قصة مذهلة في حد ذاتها.

في عام ١٩٥٣، وبينما كان يستخدم علماء النفس (بدون قصد) العـــلاج بموجات الصدمات الكهربائية (هزات قوية تســـتخدم علـــى الـــرأس وتســـمى اختصاراً ECT) لعلاج انفصام الشخصية شيزوفرينيا، اكتشفوا أنه فـــي بعـــض الحالات أتلفت هذه الإجراءات العنيفة بشدة ذاكرة المرضـــى ولدرجـــة تصـــل لتوقف الوظيفة، فعقب العلاج بالصدمة الكهربائية كان يعاني المرضـــى مـــن فقدان ذاكرة واضح، واكتشف أحد الأطباء عندمـــا كـــان يعطـــي مريضـــه ٣ ملليجرامات من النياسين كل يوم لمدة شهر، أنه بعد ثلاثين يوماً فـــإن ذاكـــرة المريض قد عادت وجميع مظاهر العطب العقلي وفقدان الذاكرة قـــد اختفـــت، وفي محاولات لاحقة مع عدة مئات من مرضى آخرين، اكتشـــف الأطبـــاء أن النياسين قد عالج معظم قصور الذاكرة المتبقـــي الـــذي جـــاء عقـــب العـــلاج

بالصدمات الكهربائية، وأن توقف استخدام النياسين بعد استعادة الذاكرة لم يتسبب في عودة حالة فقدان الذاكرة.

[١٤] في دراسة أجريت على أربعين مريضاً يعانون من مرض الاكتئاب، تناول جميعهم مستحضرات الفنيل ألانين كل يوم ولمدة ستة أشهر في جرعات أخذت تزيد من خمسمائة ملليجرام إلى ٣-٤ جرامات في اليوم، وتناولوا أيضاً من مائة ملليجرام من فيتامين B_6 وذلك لزيادة فاعلية عمل الأمينوأسيد، وبعد مضي ستة أشهر، وقرر واحد وثلاثون مريضاً مكتئباً أنهم يشعرون بأنهم استفادوا بصورة ملحوظة وعشرة مرضى قالوا إن الاكتئاب لديهم قد اختفى تماماً.

[١٥] EQ02 من ديزاني فورهيلث، ٦٣٠٦ شارع ٢١٥ SW وماونت ليك تراس.

[١٦] في هذه الدراسة، الأطفال الذين ساروا على برنامج غذائي خاص، والذين تم تزويدهم بأكثر من الجرعة المعتادة من الفيتامينات والمعادن، قد حصلوا على ٧ نقاط في معدل الذكاء والطلبة الذين تلقوا مائة في المائة من الحصة اليومية التي ينصح بها بالنسبة للمغذيات الثلاثة والعشرين سجلوا ٣.٧ نقطة أعلى في اختبارات الذكاء الشفوية، والطلبة الذين تلقوا خمسين في المائة ومائتين في المائة من الحصة اليومية التي ينصح بها أظهروا زيادة أقل تبلغ ١,٢ و ١,٥ نقطة بالتتابع.

ولم تؤكد تلك الدراسة فقط على أن تقوية التغذية يمكنها أن تحسن الأداء المدرسي (والذي يقاس بمعدل الذكاء)، ولكن أكدت أن هناك مدى مثالياً للجرعات والذي من خلاله يمكن تحقيق أفضل النتائج، وهناك معايير قد تغضب البعض في هذه الواقعة، كما يعلق مدير الدراسة حيث يقول "إن الفرق في معدل الذكاء بين أي أمريكي متوسط وبين الطبيب أو المحامي أو الأستاذ الجامعي هو فقط حوالي إحدى عشرة نقطة، والزيادة الملاحظة في

فرد واحد من كل ثلاثة أفراد (من المساهمين في الدراسة) هي نفس ما يمكن أن يحتاجه الأمريكي المتوسط ليطمع في أن يصبح طبيباً، أو محامياً أو أستاذاً بالجامعة".

[١٧] في كتابهم الأخير، *الأدوية الذكية الجزء الثاني : الجيل التالي*، قام الباحثون وارد دين ، جون مورجين ثالر، وستيفن فوكس بنشر العديد من الرسائل التي تلقوها عن من قراء كتابهم السابق ومن وثائق نشاط المنظمات الذين كتبوا تقارير عن تجربتهم الإيجابية باستخدام المغذيات لبناء قوة العقل.

[١٨] في الدراسات الإكلينيكية لمرضى الزهايمر والذين يناهز عمرهم ٦٧ عاماً فإن دواء البيراسيتام نجح جيداً، لقد تم إعطاء هؤلاء المرضى ٢,٤ جرام في اليوم من البيراسيتام لمدة ثمانية أسابيع ثم أعيد فحصه لسلسلة من إمكانات قوة العقل لديهم، وكانت النتائج مذهلة: ٤٥ في المائة انخفاضاً في اضطراب الذاكرة، ٤٩ في المائة تحسناً في اليقظة، ٤٢ في المائة انخفاضاً في اضطرابات الإدراك، ٣٧ في المائة تحسناً في النوم، ٣٢ في المائة انخفاضاً في حالات الاكتئاب. الطلبة الأصحاء الذين تناولوا ٤,٨ جرام في اليوم من البيراسيتام لمدة أسبوعين كانوا يتمتعون بتحسن في الذاكرة للمعلومات الشفوية.

الطلبة الذين تتراوح أعمارهم بين ٧-١٢ عاماً ويعانون من مشاكل في التعلم والخلل في القراءة والذين تم إعطاؤهم البيراسيتام لمدة ٣٦ أسبوعاً أظهروا تحسناً شديداً في مهارات القراءة، وتذكر الكلمات، والذاكرة قصيرة المدى، وما يساوي ستة أشهر تحسن في إحصاءات القراءة.

[١٩] هذه عينة من شهادات مستخدمي البيراسيتام كما قام باقتباسها واردين وجون فورجين ثالر في كتابهما "*الأدوية الذكية والمغذيات*" (صدر عام ١٩٩٠).

[٢٠] دراسة أمريكية أجريت على ١٤٨ مسناً في صحة جيدة يتناولون الهيدروجين لمدة تزيد على ثلاثة أعوام أظهرت نتائج كثيرة جيدة، بما فيها التحسنات في قياسات الموجات الدماغية، الانخفاض في الأحاسيس الذاتية السلبية مثل: الدوار، رنين في الأذن، اضطرابات بصرية، زيادة في ضربات القلب واعتدال في ضغط الدم. وقادت تلك النتائج جميعها الباحثين لاستنتاج أن الدواء الذكي يؤخر من عملية الشيخوخة.

[٢١] تبدو قادرة بصورة خاصة في المساعدة على تقليل النشاط الزائد عند الأطفال، مع قدرتها على زيادة قدرة انتباههم والتقليل من الهياج وتذليل صعوبات التعلم، وتمكنهم من الأداء بصورة أفضل في الواجبات المدرسية وحتى في بعض الحالات، تزيد من معدل ذكائهم، وخلال تجربة دامت ستة أسابيع أخذ سبعة عشر فرداً DMAE يومياً في جرعات تزداد تدريجياً، وبعد انقضاء فترة الأسابيع الستة أظهروا قدرات متزايدة في التركيز وكان لديهم تناسق عضلي أفضل واحتاجوا لفترات نوم أقل وناموا بصورة أفضل، وكان لديهم مزيد من الطاقة، والانتباه والتركيز الشديدين وكانوا يقلقون بصورة أقل قبل موعد الامتحانات.

[٢٢] على سبيل المثال، سيدة تبلغ من العمر ٤٧ عاماً عانت من مشاكل في التعلم طوال عمرها، وكذلك اضطرابات في ذاكرتها ولقد فشلت العديد من طرق العلاج في تغيير حالتها، وتبين عن طريق فحوص الدم أن معدل DHEA كان أقل بكثير من المعدل الطبيعي وعندما تم وضعها على برنامج تعويضي DHEA تحسنت جميع وظائف عقلها.

في دراسة على مرض الزهايمر، وجد الباحثون أن معدل DHEA كان يقلل (بنسبة ٤٨ في المائة) من قدرات جسدهم للاستجابة طبيعياً للمؤثرات الخارجية.

الفصل الخامس

[١] إن خبراء "*رياض العقل*" ويعرف المنهج الشائع باسم دينيسونز، يدرسون سلسلة طويلة من التمارين السهلة والسريعة في المدارس حول العالم بما فيهم الولايات المتحدة الأمريكية. فإحدى المجموعات من طلبة المدارس الابتدائية المعاقين تعليمياً تحسنت مهارات القراءة لديهم بما يوازي عام ونصف بعد أن مارسوا تمارين رياضة العقل بصورة يومية لمدة ثلاثين دقيقة في اليوم في جلسات مدتها خمس دقائق للعام الدراسي الواحد. إن الاسم الرسمي لنظام التمارين والمناهج بأكمله الخاص دينيسون والذي استقينا منه التمارين التالية هو: التحرك التعليمي والذي يعني "التعلم من خلال الحركة".

[٢] إن الدورة الدموية لإنسان في العشرين من عمره سوف تمتص حوالي أربعة ليترات من الأكسجين في الدقيقة، بينما الدورة الدموية لإنسان يبلغ الخامسة والسبعين من العمر تأخذ فقط لتراً ونصف من الأكسجين. إن نقص الأكسجين من دماغك يمكنه أن يسبب تأثيرات سلبية على حيوية وكمية بعض الناقلات العصبية المهمة، مثل الدوبامين، النورابينفرين والسيروتونين، وليكن معلوماً لديك أن المخزون الطبيعي لكيماويات العقل هذه يتناقص مع التقدم في العمر، وعليه لو أن ما تأخذه من الأكسجين كان منخفضاً بسبب تقدم العمر والإقلال من أداب التمارين فإنه باستطاعتك أن تخمن بسهولة تأثير ذلك على قوة العقل لديك.

[٣] قامت دراسة أجريت على خمسة وعشرين طالباً جامعياً بتقييم تأثير ما يعادل أربعة أشهر من ممارسة الكيجونج على أدائهم في عشر مناطق اختبار، على سبيل المثال قدرات التذكر وسرعة الاستجابة ومدى الدقة، وتم مقارنة هذه المجموعة مع مجموعة أخرى مناظرة لها من الطلبة قبل بدء الكيجونج ولقد اختلفوا في موضوع واحد من عشرة مواضيع، ولكن عقب

أربعة أشهر من ممارسة الكيجونج، ارتفع الفارق إلى سبع فئات، وذلك مـــرده كلية للتمارين، وأظهرت الدراسة أيضا التأثير الإيجابي لممارسة الكيجونج لمدة ساعة واحدة على اختبارات متعددة للذكاء بما فيها الذاكرة.

[٤] الفضل ينسب إلى شيلا أوستراندر، ولين شنايدر لترجمتها من النص الأصلي للوزانوفا في *"التعلم الفائق"*

[٥] هكذا يرى خبير العقل الكبير، والمشهور *مايكل هاتشيون* "ما تقـــوم به الدورة في الحقيقة أنها تدرب مراكز التنبيه في العقل، وتزيـــد مـــن تدفـــق كهرباء الخلايا العصبية، وكيماويات الخلايا العصبية لتصل إلى أماكن كثـــيرة في المخ فإن أول ما تقوم بعمله مثل هذه المؤثرات الدهليزية للعقل هو جلـــب زيادة مثيرة في قدراتك الحركية والتعليمية".

[٦] لو سألت الصوفيين كيف يفيدهم الدوران جسديا، ربما أجـــابوك أن هذا الدوران يحفز سلسلة من مراكز الطاقة الدقيقـــة الواقعـــة قـــرب الحبـــل الشوكي. وهي بدورها تغذي العقل بقوة وحيوية منعشة، لو سألت عالما غربيـــا نفس السؤال سوف تعلم أن دراسات موجات الدماغ أظهرت أن الـــدوران لـــه تأثير إيجابي كبير على عامل يعرف بـــ *"معدل كفـــاءة الخلايـــا العصبيـــة أو NEQ*"وهو قياس يبين لنا ما مدى سرعة الخلايا العصبية في المخ في إرســـال إشارات كهربائية من منطقة في الدماغ إلى منطقـــة أخـــرى؛ لأن الســـرعات العالية للإرسال لها صلة مع ارتفاع الذكاء IQ.

وجد بعض الباحثين في مجال حركة الجسم ومعـــدل كفـــاءة الخلايـــا العصبية أنه عندما تستطيع أن تزيد من معدل كفاءة الخلايا العصبية يمكنك فـــي بعض الأحيان أن تحصل على ارتفاع مماثل في معـــدل الذكـــاء يصـــل إلـــى ثلاثين نقطة. هناك أيضا تغيرات في نشاط موجات المخ مثـــلا التغيـــير فـــي الاتجاه من موجات بيتا شديدة الاهتياج إلى موجات ألفا وهي طـــول الموجـــة المساعدة على الهدوء، بالإضافة لذلك هناك عادة زيادة فـــي ترابـــط موجـــات

الدماغ وهي حالة للدماغ ممتعة وخلاقة حيث تقوم الموجات الدماغية الأخرى المختلفة من مختلف مناطق المخ في الاهتزاز بتناغم.

[٧] هناك أجهزة سوف تجعل جسمك يدور أو تحاكي نفس الأثر من خلال توصيل الصوت من خلال خلايا جسمك وعضلاتك - وتشمل تلك الأجهزة جراهام بوتينتيليزر سايمترون - كرسي سوماترون وجدول اكتشاف الصوت.

الفصل السادس

[١] طور هذا الاختبار السريع توني بوزا، وهو مؤلف *أحسن استثمار عقلك*" لعام ١٩٨٨ وكتاب "استخدم جانبي عقلك" عام ١٩٨٩.

[٢] أخذت الخطوات العشرون خطوة من توني بوزان.

[٣] استقي الدكتور لوزانوف الفكرة بعد دراسته للعديد من العقول غير العادية مثل: رجل روسي كان باستطاعته التفوق على كمبيوتر في إجراء عملية مضاعفة أرقام من أربع خانات، أو متصوف هندي يمكنه أن يتذكر عشر آلاف قصيدة بدقة. أذهل ميخائيل كيوني، وهو فنان روسي، علماء الرياضيات في أثناء إجرائه لإحدى التجارب قام العلماء برسم عدد هائل من الدوائر المتداخلة على سبورة لدرجة أن السبورة كادت تصبح بيضاء، وعندئذ وبمجرد النظر للسبورة وللمرة الأولى أخبرهم كيوني في ثانيتين، عدد التقاطعات التي صنعتها الدوائر.

لقد استغرق كبار علماء الرياضيات المتواجدون في الحجرة خمس دقائق للتأكد فقط من صحة إجابة كيوني، ولم يرَ لوزانوف أي سبب يمنع من أن تكون قوة العقل تلك ملكاً للجميع، وأدخل لنظامه ما تعلمه بعد دراسة شكل من أشكال اليوجا العقلية يسمى "*راجا*" لمدة عشرين عاماً ومجالات أخرى.

[٤] إن تقنية التعلم الفائق تستخدم الآن بصورة واسعة حول العالم بما فيها الولايات المتحدة، وعندما تم تجربتها في جامعة أيوا، اكتشف الباحثون أن هذا "الباروك" معزز قوة العمل قد أدى لزيادة التعلم بمقدار ٢٤ في المائة وعزز الذاكرة بمقدار ٢٦ في المائة، وأثبتت دراسات علمية أخرى بالدليل : في الثلاثة عقود الماضية أن ادعاء لوزانوف أن هذا المنهج المعتمد على الموسيقى يمكنه أن يؤدي بالمستمعين إلى الدخول في حالة واضحة من *الاسترخاء* الواعي هو أفضل حالات التعلم بالنسبة للعقل.

أيدت الدراسات الإكلينيكية التي أجريت على طلبة يستخدمون هذا البرنامج، مزاعم لوزانوف في وجود تغييرات فسيولوجية حقيقية أثناء الاستماع، حيث تزداد موجات ألفا بمقدار ٦ في المائة بينما تقل موجات بيتا بمقدار ٦ في المائة، معدل النبض يقل بمقدار خمس ضربات في الدقيقة وينخفض ضغط الدم قليلاً ولكن يمكن قياسه.

[٥] اكتشف لوزانوف أن معظم موسيقى الباروك تم تأليفها على معدل تناغم يبلغ ستين نبضة في الثانية، والتي تتوافق مع المعدل المتوسط لضربات القلب عند الراحة. إن هذه الموسيقى تناغم بين العقل والجسم وتناغم بين المحيط الخارجي وبين الطبيعة الداخلية، إن ضغط الدم ومعدل النبض وموجات الدماغ تهديء وترخي عضلاتك.

[٦] باحث قوة العقل كولين روز مؤلف *"التعليم المحفز"*، أمضى أربعة أعوام يبحث في منهج لوزانوف والتقنيات المرتبطة ببناء الذاكرة وطور قائمة التسوق، إن الطلبة الذين يتبعون منهج لوزانوف حرفياً، تمكنوا من إجادة لغة جديدة في ثلاثين يوماً وهو حوالي سبع مرات ضعف المستوى المعتاد، ولقد تذكروا تسعين في المائة مما تعلموه. هناك إحصاءات لوزانوف من الستينات تظهر أن بعض الطلبة أتقنوا ألف كلمة في يوم واحد، في عام ١٩٧٤، وارتفع

هذا الرقم إلى ألف وثمانمائة كلمة وبحلول عام ١٩٧٧ استطاع بعض الطلبة استيعاب ثلاثة آلاف كلمة يومياً.

[٧] كما ذكرت في إحدى المرات بربارا براون وهي من أشهر مبتكري الاسترجاع البيولوجي في السبعينات "إن ملاحظة موجات الدماغ تعطيني الإحساس بالاكتشاف المفاجيء للمكان الذي أتت منه كل تلك القدسية والجلال" وكانت دائماً تقف أمام آلة التخطيط الكهربائي للدماغ، وهي مسلوبة العقل من الانبهار بينما تم تسجيل الخربشات التي تحدثها موجات الدماغ على ورق التسجيل، حيث تحكي عن أسرار العقل، وتقول :"إن مجرد التأمل في حقيقة أن العقول الحية لا تتوقف عن دفع الأنشطة الكهربائية تعطي الإنسان مشاعر عميقة من خشية الله، وهي تجربة دائمة الحدوث لها".

[٨] وفقاً لما قرره لوزانوف، فإن قضاء خمس عشرة دقيقة من هذا التناسق بين التنفس والاستماع، سيجعل بإمكانك أن تتذكر ما يقرب من ثمانين إلى مائة وحدة من المعلومات، ولكن حتى لو تعلمت أربعين إلى خمسين كلمة فإن هذا يعد شيئاً ممتازاً.

[٩] إن استعمال الأذن كأنبوبة توصيل لتحفيز العقل كانت في الواقع الفكرة وراء الأناشيد. حيث يستعان بالصوت البشري كوسيلة لتقوية العقل لدى الناس، حيث يعمل الصوت كغذاء للعقل أو كما لو كانت قهوة سمعية لتبقيهم متيقظين لفترات طويلة.

[١٠] يجب عليك أن تعلم أن منهج توماتيس وهو نظام فريد للتذكر وللاستماع طوره الدكتور توماتيس، يستخدم في مراكز في أنحاء الولايات المتحدة، قد قام بنجاح تام في عكس العديد من المشاكل المتعلقة بقوة العقل وفعلياً عشرات الآلاف من المرضى. وباستخدام جهاز فريد يسميه توماتيس الأذن الإلكترونية وهي تشبه حسب كلامه "مركز لياقة للأذن الوسطى" ولقد

جلبت طرق علاجه الشفاء لحالات صعوبة النطق، والاسترسال في التخيل، واضطراب نقص الانتباه ومعوقات التعلم الأخرى.

[١١] يتمتع بعض رجال الدين في التبت بقدرات مذهلة (وهي مسجلة على شرائط) في غناء جميع المؤلفات الموسيقية بأنفسهم مثل D,F#, A على سبيل المثال : رجال الجيوتو في التبت يمكنهم أن يغنوا نغمات القرار بمعدل أوكتاف (وحدة قياس الأنغام الموسيقية) أقل من منتصف سي حيث تبلغ ذبذبة الصوت خمسة وسبعين ونصف دورة في الثانية (هرتز)، ومن أجل توضيح وجهة النظر هذه فإن أقل مدى منخفض مثالي لمغنى أوبرا يبلغ مائة وخمسين هرتز.

[١٢] جوناثان جولدمان وهو مدرب أصوات مشهور، وكاتب، ومعلم ومؤيد نظرية العلاج بالصوت، عمل في إحدى المرات مع طبيب كان يستخدم جهازا لقياس الانبعاثات الحرارية من الجلد، وأراد الطبيب أن يظهر، علميا، تأثير الموسيقى على الاسترخاء عن طريق تسجيل الفرق بين درجات الحرارة على جلد المستمع.

جولدمان، والذي يعلم الناس كيف يحدثون تناغما الأصوات، انهمك في بعض أعماله الروتينية بينما كانت أجهزة القياسات التابعة للطبيب مركبة على جلده وخاصة على جلدة رأسه، لأنه كان يصدر الأصوات لعقله بصورة عمدية. وأظهرت الصور الناتجة كما يقول جولدمان: "تغيرات سريعة بصورة مذهلة في اللون على منطقة جبهتي والجزء العلوي لجمجمتي، وكانت هناك تغييرات في أنشطة درجات حرارة الجلد والتي تطابقت مع الجزء الذي في رأسي حيث كنت أصدر منه التناغمات الصوتية".

[١٣] كلا التدريبين تم اقتباسهما من جوانثان جولد مان من كتابية : "*الأصوات المعالجة* " قوة علم الأصوات الموسيقية".

[١٤] إن نصف زامن يمثل تقنية تعتمد علـــى حقيقتيـــن أساســـيتين عـــن الصوت والسمع. الحقيقة الأولى وتعرف بالتردد عقب الاســـتجابة FFR تـــدور حول *التزامن* عندما : تكون بيئتك الصوتية كمستمع يهيمن عليها بعض ترددات الصوت المعينة فإن طبيعة جسدك تميل إلى إصدارهـــا، ويمكنـــك أن تصبـــح منساقاً لحالة الانتباه التي تكونها تلك الأصوات، ويمكنك أن تتعلم أيضاً كيـــف تصدرها عندما تريد ذلك.

الحقيقة الثانية هي أن "نبضات الأذنين"، لنقل أن أذنك اليمنـــى تســـمع نغمات قوتها مائة هرتز بينما يصل لأذنك اليسرى مائة وأربعة هرتـــز، فـــإن عقلك سوف يتخطى هذا الفراغ ويلاحظ موجة ثالثة جديدة قدرها أربعة هرتـــز وهي الفارق بين الصوتين. إن تولد نبضات الأذنين يغـــذي عقلـــك بـــترددات صوتية أقل من عتبة السمع الواعي. حيث تحفز من هناك التنـــاغم والتناســـق بين عمل نصفي الدماغ ليعملا معا كدماغ واحد، وهذا بدوره يدلك كمســـتخدم إلى حالة ذهنية محددة مرغوبة وسابقة التحضير وذلك كما يشرح مونرو.

[١٥] استخدم جهاز نيورومابر (وهو جهاز مسح يعمل بالكمبيوتر يوضـــح الشبكة العصبية) ٢٠ قناة لتخطيط الدماغ الكـــهربائي، الـــذي يراجـــع الأدلـــة أنماط موجات الدماغ. بإمكان علماء MRI أن يقوموا بعمـــل خريطـــة ملونـــة تظهر الآثار الملموسة للجلسات نصف المتزامنة على موجـــات الدمـــاغ ثيتـــا (٤-٨ هرتز). ومن أجل توضيح حقيقة التناغم بين نصفي الدماغ فلقد نشـــرت الـــ MRI خريطتين للقطات قبل وبعد جلسات لنفس الدماغ. إن الفـــروق غـــير القابلة للناقش هي أن الصور "قبل" أنماط موجات العقل غير متوازنـــة وغـــير منتظمة والصور "بعد ذلك" متطابقة ومرتبة بطريقة مذهلة.

تستخدم تقنية الأصوات نصف المتزامنة أيضاً وبنجاح كبـــير للعـــلاج من إصابات الدماغ - في العلاج النفسي- وفي أعراض الإرهاق الناتجة عـــن

الإصابة بالفيروس و الشلل ، والتصلبات فمجـــال طـب الأسـنان، وإدمـان الكيماويات، ولعلاج الجمجمة وعظام العجز ومن مشاكل صحية أخرى.

[١٦] لمزيد من المعلومات: متوافر في معهد مونرو (للشـرائط نصـف المتزامنة) شارع ١-ص.ب ١٧٥ فابر VA22938 - تليفون ١٢٥٢ - ٣٦١ - (٨٠٤)

[١٧] متوافر لـدى ميجـابرين ، ص. ب: ٦٥٦٧٦ لـوس أنجلـوس، كاليفورنيا ٩٠٠٦٥ تليفون ٦٤٦٣ - ٤٧٥ - (٨٠٠)

[١٨] قامت بتطويره Brain Research 1 Qruantum Link ٨٦٦٥، إيست ميامي ريفرورد، سيسناتي، أوهايو ٤٥٢٤٧، تليفون ٩٢٨٣ - ٥٣١ (٨٠٠)

[١٩] طوره Brain Sync تناغم العقل، ٢٣٥ شارع باي فيو، سان رفـائيل كاليفورنيا ٩٤٩٠١، تليفون: ٧٧٠٧-٨٦٦-(٨٠٠)

[٢٠] قامت بتطويره شركةBrain Sync تناغم العقل، ٢٣٥ شارع باي فيو، سان رفائيل كاليفورنيا ٩٤٩٠١، تليفون: ٧٧٠٧-٨٦٦-(٨٠٠)

[٢١] من مؤسسة MSH، طريـق ١، صنـدوق ١٩٢- ٤ ، فـابر، VA ٢٢٩٣٨، تليفون، ٢٠٣٣-٩٦٢-(٨٠٠)

[٢٢] "إن تطور تكنولوجيا اكتشاف العقل أصبح المنبت للنشاط العلمـي، وهي منطقة ساخنة لأبحاث العقل"، وذلك وفقاً لـ مايكل هاتشيسـون مؤلـف كتابين مهمين عن المجال المزدهر للأجهزة النفسية للمستهلك *والعقل الخـارق وقوة العقل الضخم.*

إن هذه الآلات التي يتم تشغيلها إلكترونياً يمكن استخدامها مثـل أدوات بناء العقل، وذلك من أجل الحصول على لياقة عقلية ذهنيـة، ومثـل دواليـب التمرين للعقل من أجل "إضافة التوابل على حساء العقل" وتهدف إلـى توسـيع العقل، ودائرة التعلم، الذاكرة والإبداع، وطبقاً لما يقوله هاتشيسون فإن أجـهزة

العقل تباع بالآلاف من خلال نماذجها على المستهلكين ولا يظهر المصنعون مظاهر تشير إلى التخلي عن سرعة الاكتشافات التكنولوجية.

الفصل السابع

[١] طبقاً لما قرره الدكتور وين وينجر، فإن هذه التمارين المتتابعة تكشف كم هي شيقة وتعطي معلومات محددة عن حالة العقل للفرد الذي يسير بالتتابع. إن دراساته تظهر على سبيل المثال - كيف يمكن لتتابع الضوء الذي يصنع أقواساً محدبة لأسفل والذي يدل على الدرجة التي تكون خلالها على اتصال *بعواطفك*، وكيف يمكنك أن تتابع القوس الذي ينشأ عن الضوء من اليمين إلى اليسار، وأن تتابعه بحذر إلى زوايا مائلة تحكي الكثير عن قدرات ذاكرتك.

إن المتابعة لأعلى ولأسفل مرتبطة بمدى ارتياحك في العمل مع *المجردات* والتفاصيل، لو كنت تعاني من مشاكل في متابعة الضوء أولاً، عن الأشياء قريباً ثم بعيداً فإن ذلك يتلازم مع المشاكل في *العلاقات* الشخصية كما يقول د.وينجر. إن النقطة المهمة هي أن حركات عينيك التي تتابع الأشياء تكشف النقاب الكثير من الدرجة التي فيها قوة عقلك تحت سيطرتك.

[٢] تم تطوير هذا التدريب بواسطة وين وينجر مؤلف كيف تزيد من ذكائك لعام ١٩٨٧، *وكتاب ما بعد التعلم والتدريس*".

[٣] كنتيجة لذلك، تستخدم الدكتورة هاوستون تمريناً قوياً لبناء العقل في حلقاتها الدراسية والتي طورها في الأساس زوجها عالم النفس روبرت ماسترز. "إن هذا النوع من تدريبات العقل مصمم من أجل زيادة قدرة العقل لاستيعاب مسؤوليات متعددة مهما كانت عنيفة، دون أن يقوم الجزء المنطقي من العقل ليعبر عن متناقضاته".

[٤] بالمناسبة، إن حجم الدماغ، والذي يختلف من شخص لآخر، ليس مقياساً في حد ذاته لمعدل الذكاء. بينما يزيد المخ العادي ١,٣٤٩ جرام (٢,٩٧ باوند) فإن اثنين من أشهر المؤلفين وهما جوناثان سويفت والروسي إيفان تيرجنيف بلغ وزن مخيهما ألفي جرام (٤,٤ باوند) – من ناحية أخرى الروائي الفرنسي أناتول فرانس كان يزن دماغه فقط ١,٠١٧ جرام (٢,٢٤ باوند) بينما بلغ وزن أكبر دماغ تم تسجيله (٢,٠٤٩ جرام أي ٤,٥ باوند) وكان لإنسان أبله.

[٥] على الرغم من أن هذه الصلة الرابطة توجد في عقول حيوانات ذكية و حيوانات أخرى، فلقد حازت على الدرجة الأولى في العقل الإنساني بمعنى: كمية ألياف الأعصاب وعلاقتها مع أجزاء الدماغ الأخرى مثل أليساف جذع الدماغ في الحصان تبلغ ٠,٧٠ – في الدولفين تبلغ ٠,٩٣ – في الفيل ١,١١ – في الشمبانزي ١,٧٩ ولكن في الدماغ البشري تبلغ ٣,١٢.

[٦] هذا التدريب مختار من مارك بريكلين، ومارك جولين، وديبوار جراندينتي وأليكي ليبرمان "*الحياة الفعالة والصحة – الدليل الكامل لعلاج العقل والجسم وتقوية الذهن* PA عام ١٩٩٠.

[٧] ما يتم التعبير عنه *من قبل* المتعلم هو أكثر مائة مرة عن التعلم مما هو متوقع *للمتعلم*. كما يقول وينجر ويفسر أكثر بأن هذا التمرين يحرر الازدحام الشديد في الشعيرات الدموية الصغيرة " في عدد من المناطق المهمة في عقلك والتي يعتقد أنها تكون نشطة أثناء الحديث، والقراءة ومعالجة الكلمات".

[٨] هذا التدريب العبقري والذي طوره خبير قوة العقل الشهير وين وينجر مؤسس مشروع النهضة، وهو جهد تعليمي مكرس لإيجاد طرق جديدة لتحسين قوة العقل.

[٩] يوصى الدكتور وينجر بممارسة هذا التدريب لمدة لا تقل عن عشر دقائق ولمدة عشرة أيام متتالية. بعد هذا الوقت يمكنك أن تنتظر نتائج مذهلة

في قدرة عقلك. لو أمكن الاستمرار لمدة عشر دقائق أو أكثر في اليوم في تدفق الصور الذهنية لمدة واحد وعشرين يوماً متتالياً فإن التحسن في حياتك لن يصبح فقط أكثر عمقاً وحسب بل سيصبح دائماً.

[١٠] لو أمكننا تصديق تلك النتائج فهذا يعني أنك متتالياً مارست تدفق الصور الذهنية لمدة ثلاث وعشرين دقيقة في اليوم ولمدة أسبوع، فإن معدل الذكاء عندك سوف يرتفع بمقدار نقطتين، وفي الحقيقة فإن الدراسات التي أجريت عام ١٩٨٩ في جامعة ساوث وسترن ستيف، منطقة مراشال، مينوسوتا على اختبار الافتراضات في هذا التمرين وجدت أنهم في منتهى الدقة، حيث كسب الطلبة في الواقع ٠,٠٨ من نقاط معدل الذكاء لكل ساعة تدريب أو حوالي عشرين نقطة من معدل الذكاء لكل خمس وعشرين ساعة تدريب وذلك طبقاً للقياسات الرسمية وسجل الطلبة الذين تم علاجهم ١,٨ نقطة من معدل الذكاء مقابل كل ساعة تدريب.

[١١] ربما لا يجب عليك أن تكون عبقرياً لتتمتع بذاكرة قوية، وخاصة إذا ما كانت تتعلق بالصور المرئية – الطلبة في جامعة روشستر تم إطلاعهم على سلسلة مكونة من ألفي وخمسمائة صورة، بمعدل صورة واحدة كل عشر ثوانٍ ولمدة سبع ساعات وعلى مدار ثلاثة أيام، ثم أطلعوهم على ثلاثمائة زوج من الصور وواحدة كانت مكررة من بين الألفين والخمسمائة صورة الجديدة، وعندما أجروا عليها الاختبار استطاعوا أن يميزوا بصورة سليمة ما بين ٨٥–٩٥ في المائة من الصور الأصلية. وفي اختبار آخر تم عرض ستمائة صور على الأفراد ثم أجرى عليهم امتحاناً سريعاً وسجلوا ٩٨ في المائة من التعرف على الصور الصحيحة.

[١٢] يطلق عليها وين وينجر، وهو منشؤها *"الاستجابة الفورية"*.

[١٣] هناك بعض الحقائق في فسيولوجية العقل تشرح وتوضح لماذا تمارين الرؤية يمكن أن يكون لها تأثير قوي على بناء العقل. الدراسات المستندة على قراءات لتخطيط الدماغ الكهربائي تظهر أن ثمانين في المائة من قوة عقلك تستخدم في الاستجابة البصرية وذلك استجابة للمعلومات

البصرية. والأبعد من ذلك، يقدر أن ١ في المائة فقط، على أكبر تقدير، من خلايا دماغك (أو أقل من ٥ في المائة من مساحة سطح الدماغ) مسؤولة عن تسجيل التجارب أو الواقعة تحت سيطرتنا العادية، وأن باقي الخلايا تعمل بالتحكم الآلي أو أنها، تقنياً، غير واعية فيما يخص انتباهك.

[١٤] والأمر المثير للإعجاب، في اختبار أجري على ٣٥٧ رجل وسيدة، والذين تلقوا برنامج لياقة العقل لمدة أربعة أسابيع، فلقد أظهرت تحسناً حقيقياً في أربع فئات لقوة العقل. في الانتباه الذهني زادت نقاط التسجيل من ١٥,٨ إلى ١٨,٢ وفي المجال الحسي الفراغي ارتفع التسجيل من ٤,٨ إلى ٧,١ في الذاكرة الشفوية من ١٢,٦ إلى ١٣,٢، في الذاكرة الترابطية من ٥,١ إلى ٥,٣. وكان هذا هو الدليل الذي لا يقبل النقاش أن تمارين لياقة العقل يمكنها أن ترفع معدل الذكاء في فترة قصيرة من الزمن.

[١٥] الجواب: لقد كانت تظن دائماً أن احتساء كوبٍ من الشاي في المساء كان يجعلها تشعر بالاسترخاء أكثر.

[١٦] الجواب: طماطم، بقول، برتقال، سكواش، دواق، بقدونس، فراولة، موز، لفت، بصل.

إجابات الألغاز

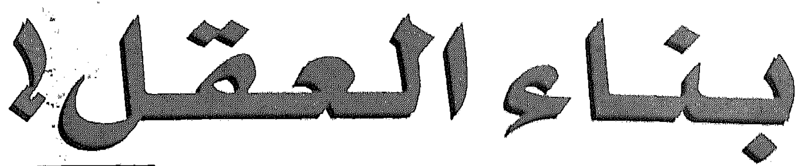
أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٤

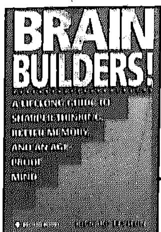
استبعد واجمع: *لينكولن، كاديلاك، جـــاجوار، التـــدرج، رولزرويـــس، مرسيدس، ليكسوس، التدرج.* كل هذه سيارات ما عدا التـــدرج؛ إذ إنـــه طائر؛ إذاً استبعد طائر التدرج.

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٦، تمارين تقوية الذاكـــرة قصـــيرة المدى. جهاز *الإرسال العصبي.*

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٨ القدرة العقلية على تكوين كلمات. الإجابات: *إندورفين، مرض الزهايمر، دوبامين، نقطة الاشتباك العصبـــي (ساينبس).*

أداة بناء العقل ! تدريب رقم ١٩ *لعبة الأرقام.* الرقم الأوسط مـــن هذه الأزواج من الأرقام هو مجموع الرقمين الأول والثالث. ولكن هذا لا ينطبق على العدد ٢٦٧. كما ينطبق على جميع الوحدات الرقمية أيضاً ما عدا ٢٦٧ إنها مكونة من عددين فرديين وعدد زوجي واحد. وشكراً لـــ (مونيكلي بونسين) على هذا التدريب.





دليلك مدى الحياة

إلى تفكير أعمق، وذاكرة أقوى

وعقل لا ينال منه الزمن

ريتشارد ليفيتون

الآن يمكنك أن تزيد من يقظتك، وتركيزك، وقدراتك التعليمية، وذاكرتك ومهاراتك في حل المشكلات، وقدراتك الإبداعية بنسبة ٥٠ أو ٦٠ درجة أو ما يزيد. والمفتاح لذلك هو أن تدرك أن مخك يشبه العضلة فلو أهملته ستذبل قواه وطاقاته وتتلاشى. فقم بتدريبه وتغذيته وسوف يصير أكثر قوة ومرونة وكفاءةً.
وهذا الكتاب «بناء العقل» هو الدليل الجديد الفعّال للرقي إلى أقصى درجة ممكنة بالطاقة الرهيبة الكامنة في عقلك.

فبه أكثر من ١٠٠ طريقة لبناء العقل شاملةً أسراراً وتدريبات وتحليلات مفصلة لتسهيل تنمية الطاقات العملية والحفاظ عليها جاهزة مفيدة للاستمتاع بها طوال العمر. إن كتاب «بناء العقل» لا يحوي بين صفحاته أي اصطلاحات فنية غامضة أو تدريبات شاقة تستهلك الوقت. بل هو على العكس من ذلك يقدم تقنيات بسيطة وفعّالة - إذ أن معظمها يمكنك القيام بها في أي وقت وفي أي مكان - ستؤدي إلى زيادة طاقاتك العقلية وتقوية مناعة العمليات العقلية لديك ضد عوامل الزمن.

وسيوضح لك هذا الدليل غير المسبوق كيفية أن:

- تدرب عقلك، وذلك بواسطة مجموعة من الأنشطة المرحة وأنشطة التحدي التي تزيد من كفاءة تعلمك وخيالك وإبداعك وتحدياتك.
- أن تستخدم الأطعمة الصحية وبرامج التغذية والأعشاب، والمكملات الغذائية لتدعيم طاقاتك العقلية.
- أن تكتشف وتستفيد من التواتر الطبيعي للنشاط والراحة.
- أن تحرر عقلك من القيود الذهنية وقيود نمط المعيشة التي بها ضرر كامن والتي يمكن أن تمنع عقلك من الوصول إلى كفاءته القصوى.
- أن تصل إلى قدرة تعليمية ممتازة وذاكرة ممتازة من خلال الموسيقى والتأمل، والتمارين العقليه البسيطة.
- أن تنمي اللياقة العقلية، وتتخلص من الخمول العقلي وعادات الكسل ا[illegible] ـموعة من تدريبات عقلية سهلة التعلم.
- إن مسألة ازدياد طاقاتك العقلية أو انكماشها عبر الزمن أمر يعود إليك وحـ[illegible] من أسرار بناء العقل من لحظات قراءتك اليوم وستجني ثمرات طاقة عقلية في أوج صور[illegible]

المؤلف

يعد ريتشارد ليفيتون واحداً من أكثر كاتبي أمريكا وكُتّابها إنتاجاً في مجال ال[illegible] ـر سابق بـ "Eastwest Journal", "Yoga Journal" ويشغل الآن منصب محرر "[illegible]ning" Future."

